Ursula Yvonne Sandner

IUBIRE, RELAȚII ȘI VIAȚĂ

reflecții

Ursula Yvonne Sandner

IUBIRE, RELAȚII ȘI VIAȚĂ

reflecții

2014

Reproducerea în orice formă, în totalitate sau a unei părți din volumul de față se va face doar cu acordul prealabil în scris al autorului.
Copyright © 2014 by *Ursula Yvonne Sandner*

contact: www.ursula-sandner.com

1

IUBIREA

Dacă iubim o persoană doar atunci când se comportă în funcție de idealurile noastre, aceea nu este dragoste.

Chiar și într-o familie iubitoare, fiecare trebuie să-și trăiască propria sa viață. Cei care te iubesc cu adevărat vor renunța la dorințele lor în ceea ce te privește, dacă acestea nu rezonează cu tine.

Este bine să luăm în considerare efectele acțiunilor noastre asupra celorlalți și să nu le facem rău, însa nu putem întotdeauna să ținem cont de dorințele lor sau de modul în care se raportează la ceea ce facem.

Fiecare om este responsabil de propriile sale acțiuni și de propria sa viață. Nu ești responsabil de opiniile altcuiva, iar ei nu au niciun drept să ți le impună.

Iubirea adevarată înseamnă libertate şi acceptare.

2

IUBIREA

Dragostea de viață a mamei este la fel de contagioasă pentru copil ca și anxietatea ei.

Ambele atitudini au un efect profund asupra întregii personalități a copilului.

Pentru ca să poată să-i insufle copilului ei dragostea de viață și fericirea de a trăi, o mamă trebuie să fie o persoană fericită, senină și care arată bucurie pentru viață.

Este necesar ca o mamă să-i insufle copilului dragostea de viață și nu doar dorința de a rămâne în viață.

3

IUBIREA

Unul dintre cele mai frumoase daruri ale vieții este intâlnirea dintre două ființe care se îndrăgostesc. Cât de minunată pare atunci lumea, totul este «roz», putem să trăim aproape fără somn și mâncare, avem mereu un zâmbet pe buze și fluturi în stomac.

Apoi, încet-încet, se întâmplă ceva... apare teama că am putea să-l pierdem pe cel/cea care ne provoacă aceste trăiri, apare posesivitatea, gelozia, simțul proprietății, dorința de a-l controla pe celălalt și de a-l ține mereu lângă noi. Toate aceste trăiri provin, de fapt, dintr-un egoism profund și neîncredere în sine.

«Unde ești?», «ce faci?», «cu cine ești?», «când vii?», «îți interzic să...», «n-ai voie să...», «dă-mi parolele tale de facebook, email etc». «Dacă nu mi le dai înseamnă că ai ceva de ascuns», angajăm detectivi, punem microfoane, facem crize, căutăm să găsim "dovezi" prin care să-l învinovățim pe celălalt şi astfel să avem şi mai mult control asupra lui/ei...

În aceste condiții, nu mai poate fi vorba de dragoste, «fluturi» și trăiri «roz». Indrăgostirea este înlocuită de frustrare, furie, nemulțumire, expectanțe negative, teamă... și, astfel, moare pe zi ce trece...

Distrugem dragostea din cauza egoismului, nu îl respectăm pe celălalt și faptul că este o ființă liberă și este alegerea ei să stea (sau nu) cu noi, iar apoi ne plângem și suferim «din dragoste», însă de fapt suferim din cauza ego-ului nostru.

Pentru ca relațiile acestea care încep atât de frumos să poată rezista în timp este nevoie să le abordăm într-o altă manieră. Să-i acordăm celui de lângă noi libertatea să decidă «de bunăvoie și nesilit de nimeni» să stea în această relație, să îl atragem cu cele mai frumoase valențe ale personalității noastre și nu prin control, crize de gelozie, manipulare și șantaj emoțional. Astfel, căsniciile noastre ar fi mult mai fericite, relațiile mai durabile și mai armonioase și viața, în ansamblu, ar fi mult mai simplă și mai senină.

«Simțul posesiei și gelozia înrobesc spiritul. Sper că va veni timpul când nici bărbații, nici femeile nu vor mai fi tiranizați fiecare de slăbiciunile celuilalt.»
I. Yalom

4

IUBIREA

Dacă stă în puterea ta să faci fericit pe cineva astăzi, fă-o fără să stai pe gânduri!

Fie că este vorba de o persoană de la serviciu, un prieten, cineva din familie, un străin sau, pur și simplu, o ființă necuvântătoare, alegerea ta de a le însenina ziua va însemna atât de mult pentru ei cât şi pentru tine, vei vedea! ;)

Dăruiește pentru că poți, fă bine doar pentru plăcerea de a dărui! Lumea are nevoie de cât mai mulți oameni care aleg să creeze vibrație pozitivă în jurul lor!

5

IUBIREA

În relațiile de cuplu, de multe ori, iubirea este confundată cu atașamentul.

Atașamentul este, de fapt, despre frica de a nu-l pierde pe celălalt, despre dependența față de el/ea pe diferite planuri și are de-a face mai mult cu iubirea de sine (sau cu lipsa iubirii de sine) decât cu iubirea pentru un altul.

Iubirea fără atașament - atașament care, de multe ori, este patologic, pentru că există gânduri de genul: «nu pot trăi fără tine», «nu mă descurc fără tine», «viața mea nu are sens fără tine» etc. - este cea mai pură formă de iubire.

În iubirea fără atașament nu este vorba despre ceea ce poate să-ți dea celălalt pentru că tu te simți gol pe dinăuntru, ci este vorba despre ceea ce poți tu să oferi altuia din preaplinul tău.

Majoritatea relațiilor sunt atât de zbuciumate și de conflictuale pentru că este vorba, de fapt, despre troc: tu îmi dai mie asta și eu îți dau ție altceva. Într-o astfel de relație sunt foarte dese discuțiile pentru că unul dintre parteneri simte că dă mai mult și că nu primește destul sau ceea ce are nevoie și astfel apare frustrarea, nefericirea, neîmplinirea.

La un moment dat, astfel de persoane vor căuta în altă parte satisfacerea nevoilor, adică vor căuta pe altcineva care «dă mai mult».

Deși oamenii cred că acest tip de relații sunt cele «normale», realitatea este cu totul alta. Dacă ne dorim o relație armonioasă cu un partener, este bine să căutăm persoana căreia putem să-i dăruim pentru că ne face placere să facem asta și nu să căutăm o persoană care să ne satisfacă nevoile pe care nu ni le putem satisface singuri.

Metaforic spus, putem să ne dorim o relație fie din postura de prinț - adică o persoană care are tot ceea ce are nevoie, însă poate să dăruiască și altora, fie din postura de cerșetor - o persoană cu multe nevoi nesatisfăcute care caută «salvarea» în celălalt...

6

IUBIREA

Adevărata bogăție se află în inima și în mintea ta... Adevărata bogăție este dată de capacitatea ta de a simți compasiune, empatie, înțelegere și iubire, față de tine însuți, în primul rând, și față de toate ființele din lume...

Eu știu ca ești un om bogat, chiar dacă sunt uneori momente în care tu uiți asta pentru că lași ca anumite obstacole sa te îndepărteze de adevarata ta esență... Însă poți oricând să găseşti şi tu în interiorul tău toate aceste bogății, doar să vrei acest lucru!

7

IUBIREA

Iubirea și respectul merg mână în mână... Nu poți să numești «iubire» ceea ce simți pentru o persoană pe care nu o respecți și nu o admiri pentru ceea ce este ea, pentru felul său de a fi și pentru structura ei de personalitate.

8

IUBIREA

Orice iubire autentică se bazează pe posibilitatea pe care cel iubit i-o oferă celui care iubește de a-și desfășura mai mult ființa, de a-și îndeplini întregul potențial.

Iubirea egoistă dorește să-l limiteze pe cel iubit din teama de a nu-l pierde și să-l subordoneze dorințelor, nevoilor și scopurilor personale.

9

IUBIREA

«Mai bine singur decât într-o companie nepotrivită» - această deviză este foarte importantă pentru că o companie nepotrivită poate provoca mai mult stres decât viața în singurătate.

Pe lângă faptul că starea psihică este deteriorată când există conflicte frecvente sau de lungă durată, corpul are și el de suferit. O viață de cuplu agresivă se oglindește automat în starea sistemului imunitar pentru că stresul scade capacitatea de apărare a organismului.

Atunci când conflictele apar doar ocazional și sunt gestionate constructiv de partenerii de cuplu, ele rămân fără consecințe, însă cuplurile care se ceartă încontinuu vor fi predispuse la multe probleme de sănătate.

10

IUBIREA

Căsătoria nu trebuie să fie o închisoare. În final, ea este ceea ce doi oameni au făcut din ea. Dar societatea noastră s-a implicat foarte mult în crearea modelului de închisoare a fericirii maritale, care este, în esență, un model al vinovăției celor căsătoriți:

«Vei veni acasă diseară, îți vei parca trupul aici și numai aici, îți vei revărsa toată afecțiunea asupra mea, îți vei refuza experiența care te duce într-o călătorie dincolo de cutia în care trăim și te vei preface că asta e ceea ce-ți doreşti cu adevărat. Şi, încă şi mai important, te vei simți vinovat, dacă te vei trezi simțind altceva. Și vei fi de acord că am toate drepturile să mă simt insultat/ă, dacă descopăr că nu te conformezi."

Nici nu știu de ce ne mai prefacem toți: este clar că vechiul model de căsătorie nu mai funcționează - așa cum demonstrează statisticile de divorțuri.

11

IUBIREA

Învățăm lecții importante din relațiile care s-au rupt. Ceea ce este important e ca în viață să mergi mai departe. Dacă nu îți iese în cale dragostea adevărată, eliberează-te, înțelegând că e posibil să fii aici pentru a învăța alte lecții. Presupunem în mod greșit că oamenii care au ales să trăiască singuri ar fi singuratici, când, de fapt, au vieți bogate, pline de liniște, reflexie și de realizări.

Dacă stabilești o legătură cu cineva pentru care nu ai niciun sentiment, numai pentru a nu fi singur, ești mai singur decât daca n-ai avea pe nimeni. Cum spune și cântecul: „a te îndrăgosti de dragoste înseamnă a te preface". Acest fel de iubire este o închipuire, deoarece este indusă de ideea de a avea cu orice preț parte de dragoste. Dacă sufletul tău pereche trebuie să apară în viața ta, o va face cel mai adesea atunci când te astepți mai puțin. Michael Newton

12

IUBIREA

Cu cât suferința e mai mare, cu atât devenim mai dependenți de relația respectivă. Cu cât celălalt e mai închis, cu atât e mai mare dorința noastră de a-l salva. Reacționăm la suferința lui, dar nu reacționăm la suferința noastră. De noi cine are grijă?

Cred că e important să conştientizăm că suntem "prinşi" într-o relație care ne face rău. Deși, initial, rămânem în negare multă vreme, la un moment dat, cu sau împotriva voinței noastre, va trebui să facem ceva.

Orice drum vom alege, inițial va însemna suferință, dar unul ne va duce către evoluție, iar celălalt doar către supraviețuire.

13

IUBIREA

Se presupune că într-o relație partenerii joacă în aceeași echipă și nu în tabere adverse, însă felul în care majoritatea alege să-și gestioneze conflictele în cuplu declanșează adevărate «războaie» care duc către frustrări, resentimente, planuri de răzbunare ș.a.m.d.

Cum ar fi dacă, în loc să îl ataci pe partenerul tău atunci când vorbește despre ceea ce îl supără, te-ai strădui să-l înțelegi și să comunici cu el despre situația apărută fără furie, fără sa intri în ofensivă sau defensivă?

Cum ar fi dacă ai reușit să-ți stăpânești primul impuls, să te calmezi și să porti un dialog cu argumente logice si raționale despre ceea ce se întâmplă între voi?

Un conflict și modalitatea prin care este el soluționat poate să ducă fie la consecințe distructive, fie la o apropiere mai mare între cei doi parteneri. Diferența dintre cele două tipuri de rezultat constă în atitudinea ta: fie cauți să înțelegi și apoi să rezolvi prin comunicare, fie alegi să te răzbuni și să intri apoi într-o spirală negativă care duce, în cele din urmă, la disoluția cuplului.

Cred că nimeni nu-și dorește o relație conflictuală, ci una în care cei doi caută consensul și evoluția individuală și comună.

Așa că... Alege înțelept ce fel de relație îți construiești!

1

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

În general, oamenii văd ceea ce vor să vadă și aud ceea ce-și doresc să audă.

În acest fel, avem tendința să căutam sfaturi şi păreri la acele persoane din anturajul nostru care ne spun ceea ce vrem noi să auzim, iar daca nu primim feedback-ul așteptat, avem tendința să-l forțăm. Un exemplu elocvent și des uzitat este rugămintea «spune-mi că mă iubești». :)

Există, astfel, pericolul sa cădem în capcana iluziilor sau autoamăgirii şi să ne creăm o percepție asupra vieții noastre care poate fi de multe ori departe de realitate.

Ar fi extrem de constructiv (și sănătos în același timp) pentru tine să-ți deschizi ochii și mintea și să te străduiești să vezi realitatea așa cum este ea, nu așa cum ți-ai dori tu să fie.

2

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Când încetezi să mai generalizezi și îl tratezi individual pe fiecare om în parte, când te raportezi la el prin prisma unicității care ne caracterizează pe fiecare, dai dovada de evoluție în gândire și de înțelepciune.

Generalizările nu te ajută decât eventual cu a-ți simplifica orientarea prin viață, însă, atunci când apelezi la ele rămâi la un nivel foarte superficial de pătrundere a realității.

3

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Nu lua nimic la modul personal.

Felul în care ceilalți oameni gândesc, se comportă sau se raporteaza la tine, descrie realitatea lor, nu a ta.

Oamenii se comportă în funcție de cum sunt ei, nu de cum ești tu.

4

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Măsura în care un om se respectă și se prețuiește pe sine se vede din felul în care vorbește, din felul în care arată, din comportamentul lui etc.

Oamenii te văd, te analizează și se raportează la tine în funcție de modul în care tu te prezinți în fața lor.

Dacă tu te respecți și te prețuiești pe tine însuți, și ceilalți vor avea tendința să facă asta.

Respectă-te și vei fi demn de respect.

Iubește-te și vei fi iubit pentru ceea ce eşti.

5

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

De multe ori, oamenii își doresc o schimbare însă vor ca schimbarea să se producă la ceilalți prima dată.

Nu discut acum despre cât este de inutil să-ți dorești să-i schimbi pe alții sau «sistemul» în care exiști, însă vreau să-ți atrag atenția asupra unui fapt de bun simț: atunci când dorești o schimbare într-un sistem, este suficient să acționezi asupra unei părți a acelui sistem și tot sistemul este nevoit să se reconfigureze în funcție de acea schimbare!

Adică, dacă tu te schimbi, ceilalți sau sistemul vor fi nevoiți să se adapteze la acea schimbare, deci se vor schimba și ei. Ca de fiecare dată, tu ești sau deții soluția. :)

Succes!

P. S. Prin «sistem» înțeleg și relația de cuplu, familia, relațiile de prietenie sau orice formă de relaționare interumană.

6

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Condiționarea socială, programele pe care le instalează societatea prin «educație» în mintea noastră sunt regulile după care trăiește majoritatea.

Oamenii care și-au însușit nediscreționar și fără sa treacă prin filtrul personal toți acei «trebuie», «așa se face», își vor sacrifica personalitatea și poate chiar viața ca să corespundă regulilor societății, nu vor ieși niciodată din linie și, de obicei, vor avea vieți monotone și încărcate de frustrare.

Ei sunt aceia care îi vor blama și îi vor judeca pe cei care «îndrăznesc» să trăiască în acord cu vocea lor interioară, cu dorințele lor și cu autenticitatea lor și asta se întâmplă pentru că perspectiva unui om care trăiește liber îi pune pe ceilalți față în față cu propria «închisoare».

Presiunea socială poate fi o mare povară pentru cineva care dorește să își ia viața în propriile mâini și să-și croiască un drum propriu, însă, cu siguranță, odată ce te eliberezi de ceea ce vor ceilalți și trăiești în acord cu tine, vocea mulțimii va deveni doar un zumzet care poate fi ușor ignorat.

7

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Un om care are o stimă de sine scăzută, care nu are încredere în forțele proprii sau care nu se prețuiește pe sine va accepta diferite forme de abuz sau asuprire din partea celorlalți. Sunt acele persoane care caută și devin dependente de o figură autoritară din exteriorul lor.

O femeie care este lovită și jignită de soțul ei nu va riposta pentru că va crede că ea este vinovată pentru că l-a enervat, îi va găsi lui scuze și se va strădui să-i facă și mai mult pe plac ca să nu-l mai supere. Ea nu are încredere în ea pentru că încă din copilărie personalitatea i-a fost înăbușită și ceea ce se întamplă acum este de fapt «normalitate» pentru ea.

Un angajat care acceptă țipete și izbucniri de furie din partea șefului și nu ripostează, are credința că, de fapt, merită astfel de tratament pentru că oricum el nu valorează prea mult, ba chiar este norocos că măcar are un loc de muncă.

Oamenii care au introiectat în copilărie mesajele devalorizatoare ale celor din jur - «nu ești bun de nimic», «mai bine nu te făceam», «ești o povară», «ești prost» etc. - vor permite și altora, la maturitate, să-i abuzeze.

Abuzul psihic sau fizic NU este normal! Ai dreptul să fii respectat și să ceri respect de la cei din jur, însă primul lucru pe care îl ai de făcut este să înveți să te respecți și să te iubești tu pe tine. Odată ce te porți frumos cu tine, nu vei mai accepta niciodată ca alții să te devalorizeze într-un fel sau altul.

8

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Există o categorie de oameni care, în căutarea soluțiilor de a-și rezolva conflictele sau tulburările de la nivelul minții lor, se refugiază în diferite forme de «spiritualitate».

Doresc să renunțe la eul (ego-ul) lor, promovează bunătatea, iubirea, dăruirea de sine și neagă conștiința oricăror gânduri sau pulsiuni care pot părea egoiste sau indezirabile.

Ei cred că, adoptând un sistem de credințe «spiritual», dacă își autoinduc diferite «trăiri» și se îndepărtează de cele lumești, vor găsi pacea minții și vor evolua spiritual.

Însă, din păcate, lucrurile nu stau așa. Ceea ce reușesc ei să facă este doar să împingă în inconștient toate problemele nerezolvate la nivelul psihicului lor, care vor găsi întotdeauna o cale să iasă la suprafață și dacă nu se vor putea manifesta efectiv - furie, agresivitate, pulsiuni sexuale etc. - atunci vor găsi o cale fizică (somatică) - îmbolnăviri de diferite tipuri.

Încercarea de a scăpa de problemele psihice prin metode «spirituale» nu este decât o fugă sau o amânare.

Nu putem evolua spiritual cu o minte aflată în derivă.

Dacă zgândărim puțin «masca» unei astfel de persoane, iese imediat la suprafață partea pe care se chinuie atât de mult să o ascundă sau să o nege. Bunătatea este înlocuită de furie, iubirea de resentimente și dăruirea de sine cu cel mai profund egoism.

O atitudine sănătoasă este să ne rezolvăm probleme de ordin psihic cu mijloace specifice, la fel și pe cele de natură fizică sau spirituală. Doar astfel putem avea o ființă cu adevărat armonioasă.

9

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Memoria îmi spune: «Am făcut asta». «N-am putut face (gândi sau spune) eu asta», îmi spune mândria cu fermitate. În cele din urmă, memoria cedează. F. Nietzsche

Și, astfel, oamenii reușesc să-și păstreze o imagine idealizată de sine, ascund adevărul despre ei înșiși, însă mare parte din energia lor psihică este consumată în conflicte interioare care pot duce la nevroze de diferite tipuri. Poate apărea anxietatea, depresia, uneori chiar atacurile de panică pentru că există o diferență majoră între ceea ce este acceptat la nivel conștient și ceea ce este reprimat, însă extrem de viu și real la nivel inconștient.

Soluția sănătății psihice este acceptarea și integrarea tuturor aspectelor personalității tale, indiferent cât sunt ele de dezirabile sau de indezirabile.

10

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Autoamăgirea și minciunile pe care le spun și le cred despre ei înșiși, îi fac pe oameni să fie incapabili să vadă realitatea despre propria lor persoană.

Oamenii au nevoie să-și creeze în mintea lor o imagine idealizată ca să nu se simtă inferiori, umiliți și ca să poată să-și hrănească iluzia de superioritate în fața celorlalți.

«Dacă în oglinda noastră privată ne vedem ca modele de virtute sau de inteligență, până și cele mai stridente defecte și handicapuri ale noastre vor dispărea sau vor dobândi o coloratură atractivă, exact așa cum într-o pictură de geniu o ruină de zid urât nu mai este o ruină de zid urât, ci o frumoasă compoziție de culoare, în nuanțe de cafeniu, cenușiu și roșcat». K. Horney

Orice încercare de a le arăta oamenilor cum sunt ei în realitate va fi contracarată cu furie, resentimente sau ură. Ei nu vor să fie demascați și să fie văzuți cu personalitatea lor adevărată, de care se rușinează și pe care încearcă atât de intens să o ascundă.

Schimbarea nu poate să vină pe terenul autoamăgirii sau a minciunii de sine... Decât să fii «demascat» de alții, mai bine asumă-ți tu ingrata misiune de a te privi exact așa cum ești și apoi de a schimba ceea ce nu-ți place sau nu este dezirabil la tine.

11

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Oamenii care sunt nesiguri pe ei simt nevoia să îi discretizeze și să îi pună într-o lumină proastă pe cei din jur doar ca să se simtă ei încrezători.

Încredere în sine nu înseamnă să intri într-un loc, să ții nasul pe sus și să te gândești că eşti mai bun decât toți cei de acolo.

Încredere autentică în sine înseamnă să intri într-un loc și să nu simți nevoia să te compari cu nimeni.

Tu știi cine și ce eşti, nu ai nevoie de nimeni să-ți confirme asta şi nici nu ai nevoie să te compari cu altcineva, fie în sens pozitiv sau negativ.

Fiecare om este unic și irepetabil, așa că nu are sens nicio comparație cu altcineva.

12

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Dorința fiecărei mame, atunci când aduce pe lume un copil, este ca odrasla ei să fie fericită și să se bucure de viață. Cea mai mare împlinire a unei mame este să își vadă copilul că râde, că este fericit și încântat de existența sa.

Viața este o aventură, un drum cu un peisaj mereu schimbător: uneori este soare, uneori plouă, uneori e viscol, alteori vedem curcubee... însă toate acestea fac viața palpitantă și putem găsi frumusețe (dacă dorim asta) în fiecare ipostază prin care ne poartă viața.

Mama ne-a dat cel mai frumos dar pe care-l puteam primi vreodată - viața însăși - și merită toată recunoștința noastră pentru acest cadou minunat... așa că, dacă nu i-ai mulțumit mamei tale că te-a adus pe lume, poți să o faci chiar astăzi, fie în gând (dacă ea nu mai este), fie la telefon sau făcându-i o vizită și vei vedea câtă bucurie îți va inunda sufletul atunci când conștientizezi și spui «mulțumesc mamă pentru viața mea!»

13

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Întâlnesc frecvent persoane care sunt extrem de dependente de părerile și feedback-urile celor din jur. Sunt ahtiați după laude, dupa feedback-uri pozitive, validări, încurajări și alte astfel de cuvinte.

Ei simt că au valoare și sunt ok doar dacă ceilalți le spun asta, iar dacă cineva nu le oferă acest «aer» de care au atâta nevoie cad în stări depresive și au senzația de abandon sau de inutilitate.

De cele mai multe ori, ei își ascund (chiar și de ei înșiși) imaturitatea Eului sub masca sensibilității, fragilității sau a vulnerabilității și au impresia că aceste atribute sunt dezirabile și demne de laudă. Evident nu vorbesc aici despre persoane care au aceste caracteristici în cote normale, ci vorbesc de cei cu care ai impresia că trebuie să «te porți cu mănuși».

O vorbă bună le face ziua frumoasă, iar un cuvânt care este spus poate pe un ton neutru sau mai direct, le aduce lacrimi în ochi și îi tulbură profund la nivel emoțional.

Acest tip de comportament este normal pentru un copil care este dependent emoțional de părinții săi, însă nu se mai justifică la un adult, care are un simț

al Eului clar definit, care se cunoaște pe sine și funcționează mai mult sau mai puțin independent de părerile celor din jur.

O persoană care trăiește prin cei din jurul ei poate fi foarte ușor manipulată de aceștia, fie în sens pozitiv, fie în sens negativ: ceilalți pot obține orice de la ea dacă știu cum să pună problema, și de asemenea, pot «să-i strice ziua» dacă au acces de pornire agresivă.

Un adult, un om echilibrat emoțional și psihic nu este dependent de părerile celor din jur: fie că cineva îl laudă sau îl «critică», în interiorul său rămâne la fel. Nu plânge, nu se enervează, nu îi crește sau scade stima de sine în funcție de opinia celor din jur, ci rămâne calm și analizează în mintea lui ceea ce a spus celălalt și abia apoi decide dacă sau ce răspuns să dea.

Avem întotdeauna de ales: putem rămâne niște copii din punct de vedere emoțional (și psihic) sau putem să ne maturizăm, să ne cunoaştem pe noi înşine şi astfel să devenim independenți în stările noastre emoționale.

Puterea este la tine... daca tu alegi asta!

14

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Spontaneitatea, libertatea și bucuria autentică sunt strâns legate între ele.

În lumea în care trăim doar copiii (şi alte câteva excepții) ne mai pot oferi un exemplu despre ceea ce înseamnă cu adevărat spontaneitate. **Ei au propria abilitate de a simți și a gândi,** iar această spontaneitate se manifestă în ceea ce spun sau gândesc, în sentimentele exprimate pe fețele lor. Aceste lucruri îi fac pe copii să placă profund oricui îi observă.

Însă, urmează "procesul educativ" în care familia şi societatea acționează asupra copilului şi încep să-i interzică din ce în ce mai mult spontaneitatea în cuvintele, trăirile și comportamentele sale. Astfel, el este nevoit să renunțe la a-și construi un Eu autentic și este obligat să-și însușească un pseudo-Eu doar pentru a fi acceptat. Eul său devine slab, fragil și nesigur, lipsit de forța necesară pe care să poată fi construită integritatea lui umană.

«Incapacitatea de acționa în mod spontan, de a exprima ceea ce simți și gândești cu adevărat și necesitatea ce decurge de aici de a prezenta un pseudo-Eu celorlalți şi ție însuți sunt rădăcinile sentimentului de inferioritate și slăbiciune. Fie că suntem sau nu conștienti de asta, nu există nimic de care să ne fie mai multă rușine decât a nu fi noi înşine şi nu există nimic care să ne ofere o mândrie și o fericire mai mare decât faptul de a gândi, a simți și a spune ceea ce este al nostru». E. Fromm

15

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Am avut în liceu o profesoară de chimie de la care am reținut peste ani, dintr-un motiv sau altul, un singur lucru: «fiecare pasăre pe limba ei piere» (recunosc, nu mi-a plăcut chimia ;)).

Doamna era foarte exigentă, însă noi, fiind clasă de filologie, nu eram prea interesați de materia dânsei, așa că singura ei metodă de coerciție era să ne «amenințe» cu această zicală :).

Au trecut anii și am intrat în contact cu filosofia de viață budistă, cu ideea de karmă - legea cauzei și efectului - și am înțeles atunci de ce mi-a rămas în minte acel lucru. Sigur, mai sunt multe alte formulări de acest gen din înțelepciunea populară, ca de exemplu: «cum îți aşterni, aşa dormi», «după faptă și răsplată», «bine faci, bine găsești», care atrag atenția asupra aceluiași lucru... fiecare om va primi ceea ce merită, în funcție de felul în care gândește, vorbește și se comportă.

Știind acest lucru, ceea ce avem noi de făcut este să ne asumăm responsabilitatea clipă de clipă pentru gândurile, cuvintele și acțiunile noastre, să conștientizăm faptul că tot ceea ce emitem se va întoarce la noi într-o formă sau alta și să renunțăm la «bătăliile» inutile cu cei din jurul nostru care aleg să-și trăiască viața nesocotind felul în care funcționează Universul.

Într-un fel sau altul, mai devreme sau mai târziu, fiecare primește înapoi ceea ce a dăruit vieții. Viața nu judecă, nu face diferența între ceea ce percepem noi ca fiind «bine» sau «rău», ci ne dă înapoi ceea ce emitem, pe aceeași vibrație.

Tu fii atent doar la ceea ce gândeşti, la ceea ce spui şi la ceea ce faci, iar pe ceilalți lasă-i să-și învețe singuri lecțiile atât de prețioase...

16

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

SALVATORUL MAGIC

Există un gen de persoane a căror viață este în întregime legată de o oarecare putere exterioară lor. Așteaptă să fie protejate de "ea", doresc să fie în grija "ei", caută îndrumare la "ea" și o fac, de asemenea, pe "ea" responsabilă de oricare din urmările propriilor acțiuni.

Proprietatea esențială a acestei puteri este de a îndeplini o anumită funcție, anume a proteja, ajuta și dezvolta individul, de a fi cu el și de a nu-l lăsa niciodată singur. Acel "X" care are aceste calități poate fi numit "salvatorul magic" (magic helper).

Bineînțeles, de obicei "salvatorul magic" este personificat: el este conceput ca Dumnezeu, ca un principiu sau ca persoane reale, cum ar fi părintele, soțul, soția sau superiorul. Este important să observăm că atunci când persoane reale capătă rolul de salvator magic, ele sunt învestite cu calități magice.

Acest proces al personificării salvatorului magic poate fi observat frecvent în ceea ce este numit "îndrăgostire". O persoană care are o astfel de raportare la salvatorul magic caută să-l găsească în carne şi oase. Dintr-un motiv sau altul – adesea susținut de dorințe sexuale – îi conferă unei anumite alte persoane

acele calități magice și o transformă pe aceasta într-o ființă de care se leagă și de care depinde întreaga sa viață.

Motivele pentru care o persoană este legată de un salvator magic sunt o incapacitate de a sta singur și de a-și exprima pe deplin potențialitățile individuale. O astfel de persoană așteaptă să obțină tot ce așteaptă de la viață prin intermediul salvatorului magic, nu prin propriile sale acțiuni. Centrul vieții se deplasează de la propria persoană la salvatorul magic și preocuparea constantă este cum să-l manipuleze pe "el" pentru a nu-l pierde și cum să-l determine să facă ceea ce vrea ea și chiar să-l faca responsabil de ceea ce este ea însăși responsabilă.

În cazurile extreme, întreaga viață a unei persoane constă, aproape în întregime, din încercarea de a-l manipula pe "el", prin diferite mijloace: pentru unii principalul mijloc de manipulare este supunerea, pentru unii - "bunătatea", pentru alții - suferința.

Dacă salvatorul magic este personificat într-o persoană reală, dezamăgirea care urmează atunci când ea nu corespunde așteptărilor noastre – și cum așteptarea este una iluzorie, orice persoană reală ne dezamagește inevitabil – alături de resentimentul rezultat din supunerea față de acea persoană, duc la conflicte permanente. Acestea se sfârșesc uneori doar prin despărțire, care este de obicei urmată de alegerea unui alt obiect de la care se așteaptă să împlinească toate speranțele legate de salvatorul magic.

Acest ciclu poate continua la nesfârșit până în momentul în care care persoana conștientizează că nu poate obține prin manipularea unei forțe magice ceea ce poate obține doar prin propria sa activitate spontană.

(Extras din “Frica de libertate, Erich Fromm)

Maturitatea psihică presupune depășirea nevoii de dependență de orice fel de putere exterioară, iar realizarea potențialului propriului Eu se poate realiza doar prin libertatea gândirii, simțirii și acțiunii personale.

17

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

În fiecare zi interacționăm cu oamenii din jurul nostru și clipă de clipă suntem atrași să jucăm diferite «jocuri» cu ei. Unele «jocuri» sunt frumoase și utile pentru noi, însă sunt atât de multe «jocuri» disfuncționale în care, dacă ne lăsăm atrași, avem de pierdut atât noi cât și cei care le inițiază.

De exemplu, sunt persoane care atunci când simt că nu primesc destulă atenție de la cei din jur, încearcă să le atragă atenția prin diferite răutăți, diferite «pastile» pe care le aruncă pentru ca să poată avea o interacțiune cu ei.

Acesta este un comportament învățat în copilărie și funcționează în felul următor: un copil care este ignorat și nu primește destule laude, afecțiune, validări sau feedback-uri pozitive de la parinți, însă observă că atunci când face ceva greșit, părinții își focalizează toată atenția asupra lui (chiar daca este vorba despre țipete, ceartă, sau chiar lovituri fizice, tot atenție este) va căuta o metodă prin care să fie în prim plan. Va face deliberat ceva interzis, va sparge ceva, se va comporta într-o manieră care exclude posibilitatea de a fi ignorat.

Această metodă de a obține atenția celor din jur o au și unii adulți care te înconjoară și ei folosesc acest mecanism ca să atragă atenția și energia celor din jur. Dacă ești atent, vei vedea că după ce tu te enervezi sau reacționezi la "jocul" pe care îl inițiază ei, se vor liniști şi, uneori, chiar vor zâmbi satisfăcuți.

Nu te lăsa prins în astfel de "jocuri", ignoră-le şi fii selectiv în ce anume alegi să-ți investeşti energia. Îți faci un bine și ție și acestor persoane, pentru că odata ce vor vedea că nu obțin ceea ce își doresc în acest fel, vor fi nevoiți să caute căi alternative prin care să primească atenția celor din jur... şi cine ştie, poate, vor găsi metode pozitive prin care să obțină ceea ce își doresc.

18

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Sunt unii oameni care încearcă să îi tragă în jos pe ceilalți și să-i facă să pară «mici» doar ca să se simtă ei mai bine cu ei înșiși. Ei cred că dacă îi discreditează pe alții se vor simți mai bine, vor părea cumva mai «înalți».

Sunt acei oameni care se focalizează mereu pe defectele altora, pe ce nu fac ei bine, îi critică și le scot în evidență eventualele greșeli. Cârcotesc, bârfesc și neglijează cu bună știință calitățile altora pentru că daca ar vorbi despre părțile lor pozitive, ar fi copleșiți de invidie și de propria lor «micime»...

Față de astfel de persoane nu avem cum să simțim altceva decât compasiune, deoarece ei sunt conștienți de faptul că nu sunt ok şi decât să aleagă să-şi investească energia în a face ceva cu personalitatea și cu viața lor, își investesc energia în a-i devaloriza pe ceilalți. În mintea lor credința de bază este «eu nu sunt ok, însă nici ceilalți nu sunt ok».

Orice persoană are toate resursele necesare ca să devină un om mai bun și, până la urmă este o chestiune de a alege în ce anume să-ți investești energia... în a-i trage în jos pe ceilalți sau în a te ridica tu pe tine prin ceea ce gândești, ceea ce spui și ceea ce faci.

Alege să construiești, nu să distrugi și te vei simți mult mai bine cu tine și în lumea în care trăiești!

19

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

De cele mai multe ori, oamenii te vor asculta doar atunci când le vorbești frumos dintr-o poziție empatică și plină de compasiune.

Dacă ridici tonul, ești agresiv și te raportezi la ei într-o manieră autoritară, se vor închide în ei și se vor distanța emoțional de tine. Poate că vor «executa» ceea ce le spui, însă o vor face din frică, se vor simți oprimați și vor avea cu siguranță resentimente față de tine.

Oamenii au nevoie să se simtă înțeleși și acceptați, iar atunci vor fi mult mai complianți la ceea ce dorești tu, decât dacă le «ții teorii» dintr-o poziție de autoritate.

În plus, persoanele agresive, care țipă și formulează cereri imperative nu sunt respectate de ceilalți - sunt doar temute. Respectul care provine din teamă nu este un respect autentic.

Însă o persoană calmă, echilibrată, empatică şi asertivă câştigă respectul şi bunăvoința celor din jur.

20

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

În interacțiunile noastre zilnice cu cei din jurul nostru se întâmplă sa ne schimbăm starea pe care o avem «din cauza lor». Spunem că « el/ea m-a enervat», «el/ea m-a dezamăgit», «el/ea m-a întristat" etc. și ni se pare că nu putem face nimic, ci doar REACȚIONĂM la lucruri pe care le fac sau le spun ceilalți.

Însă lucrurile nu stau așa. Răspunsul nostru la ceilalți oameni depinde de felul în care alegem noi să ne raportăm la ei. Noi alegem dacă vrem sau nu să ne enervăm, să ne simțim «dezamăgiți» (ca să poți fi dezamăgit, înseamnă că te-ai amăgit singur), să ne întristăm ș.a.m.d., în funcție de felul în care gândim despre ceea ce au făcut sau au spus ei.

Avem de ales între a REACȚIONA și între a RĂSPUNDE (sau a acționa).

Atunci când REACȚIONEZI, tu alegi să îți cedezi puterea celuilalt. El decide dacă ești nervos, dezamăgit, trist... Însă atunci când RĂSPUNZI, tu rămâi în control, tu decizi ce dorești să simți și cum să gestionezi ceea ce vine înspre tine.

Ceilalți nu au nicio putere asupra ta fără acordul tau. Ei nu îți pot schimba starea fără ca tu să le permiți. Tu alegi ce, cât, când și cum să RĂSPUNZI la felul în care se poartă cu tine ceilalți oameni!

Asumă-ți pe de-a-ntregul responsabilitatea propriei tale persoane, a stărilor prin care treci și alege-ți înțelept răspunsurile!

21

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Teama de libertate se fundamentează pe anumite credințe limitative de genul «nu mă descurc singur/ă», «trebuie să fie cineva acolo ca să aibă grijă de tine în caz că...», «mi-e frică de singurătate» ș.a.m.d. și așa iau naștere dependențele de ceilalți oameni, indiferent de calitatea relației.

Teama de libertate se manifestă, mai ales, la persoanele care nu au atins maturitatea psihică și emoțională necesară și își păstrează încă mentalitatea copilăriei, astfel că se tem de propria libertate și independență.

Sunt acei oameni cărora le este teamă sau refuză să-și asume responsabilitatea propriei vieți (poate pentru că nu se simt capabili sau poate că se simt mai în siguranță așa), astfel că se atașeaza de o figură autoritară din exterior care le oferă sentimentul de protecție și "siguranță", însă care, în același timp, le limitează libertatea - exact ca și atunci când erau copii.

În cea mai mare parte este vorba despre femei care stau în relații nesatisfăcătoare sau abuzive și nu au puterea să plece pentru că le-ar lipsi acel sentiment de protecție sau de siguranță, însă sunt și mulți bărbați în această situație - ei acceptă un job unde au un șef abuziv, se supun în situații în care ar fi normal să se revolte etc.

Erik Fromm (Frica de libertate) spune "până și un tiran e mai bun decât lipsa oricărui fel de conducător"... și cât de multe spune asta despre ceea ce se întâmplă în viețile multor oameni...

Vestea bună este că orice ființă umană poate să-și depășească dependențele și să devină autonomă, doar să-și dorească acest lucru. Tot ce are de făcut este să parcurgă întregul drum pentru a deveni un individ de sine stătător: psihic, emoțional, profesional, social ș.a.m.d.

22

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

O viață anostă sau cum ajung oamenii să renunțe la bucuria de a trăi...

Copiii care sunt crescuți într-un climat prohibitiv, cei care aud des «nu-i voie», «fii cuminte», cei cărora le este inhibată personalitatea și inițiativa, cei care trăiesc cu teama de pedeapsă, sau li se repetă că nu sunt buni de nimic, vor deveni adulți care vor sta cuminți «în banca lor», vor dori puține lucruri de la viață, se vor mulțumi cu mediocritatea, atât în plan personal, fizic, social, profesional, familial etc. Vor face ceea ce fac și ceilalți, fără să conteste, fără să se lupte, vor ține capul plecat și își vor percepe propria viață ca pe o închisoare.

Ei sunt acei oameni care stau în relații nefericite pentru că nu știu faptul că au dreptul să se simtă iubiți și să iubească, ei sunt aceia care stau la un job prost plătit, unde sunt tratați abuziv de către șefi sau fac o meserie care nu le place pentru că «așa trebuie», sunt cei cărora le este teamă de schimbare pentru că nu au încredere în ei înșiși că pot să-i facă față...

Viața lor este rutinieră, repetitivă și lipsită de strălucire. Sunt acei oameni care se îmbolnăvesc des, mănâncă greșit, nu fac nimic pentru ei înșiși și pentru sănătatea lor, se plâng încontinuu însă nu schimbă nimic...

OMULE, tu ai venit pe lume ca să te bucuri de viață!

Existența ta este cel mai mare dar pe care l-ai primit, așa că nu accepta să-ți transformi darul într-o închisoare!

Ridică ochii spre cer, eliberează-te de lanțurile condiționărilor tale și TRĂIEȘTE!

Ești LIBER, chiar dacă tu acum nu-ți dai seama de asta... ai dreptul să visezi, ai dreptul să fii și să trăiești exact așa cum îți dorești! Și crede-mă, ai în interiorul tău tot ceea ce ai nevoie pentru a face din viața ta o sărbătoare!

23

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Mărimea orgoliului unei persoane este de multe ori doar un indicator al lipsei de încredere autentică în sine sau de stimă de sine. Persoanele care își doresc tot timpul să domine, să aibă dreptate, să fie în centrul atenției, care se laudă și sunt în competiție cu cei din jur, își satisfac astfel nevoia constantă de a simți că se poziționează «deasupra» altora pentru că doar așa simt ei că valorează ceva.

Acest tip de «complex de superioritate» este, de fapt, o mascare a unui profund «complex de inferioritate» care se cere compensat pentru ca acea persoană să poată trăi ok cu sine însăși. În spatele măștii de superioritate se află un «eu» fragil, nestatornic, care se teme chiar de propria sa vulnerabilitate. Orice «luptă» pierdută înseamnă pentru ea o lovitură greu de acceptat în forul interior şi, de aceea, aceste persoane sunt cele mai conflictuale.

Atunci când ai de-a face cu o astfel de persoană, în loc să intri în jocul ei, mai bine încearcă să-i înțelegi nevoia și să te raportezi la ea, nu la comportamentul pe care aceasta îl afișeaza.

24

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Nevoia unor oameni de a fi extrem de disciplinați, de a avea o anumită ordine (și doar aceea) în lucrurile lor și în felul în care fac ceva și neliniștea care-i cuprinde când nu pot să-și satisfacă acea nevoie de ordine (și/sau de curățenie excesivă) denotă, de multe ori, o dezordine interioară, o neliniște sau o tulburare la nivelul minții lor pe care ei încearcă să o controloze prin acțiunile din exterior. Liniștea care-i cuprinde în momentul în care urmează acele impulsuri de a face ordine, curat, de a fi disciplinați este de scurtă durată și trebuie să reia constant pașii ca să-și asigure «liniștea» din nou.

Liniștea autentică, interioară, nu poate fi obținută prin căutarea ordinii în exterior... este doar o iluzie pentru că dezordinea psihică este ameliorată pe moment.

A ține sub un anumit control simptomele nu rezolvă niciodată cauza.

„Dacă urmezi o disciplină, devii sclavul acesteia. Singura disciplină trebuie să se nască din propria ta conștiință; numai așa vei deveni un maestru. Dacă respecți o anumită ordine în viață, aceasta te va limita; esența ființei va rămâne într-o dezordine profundă. Ordinea nu poate fi impusă decât la suprafață. În centru va domni haosul.»- Osho

25

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

De multe ori visele oamenilor sunt înăbuşite de cei din jur care le spun «nu poți», «este imposibil», «este greu», «nu există», însă ceea ce nu realizează ei este că, de fapt, ceilalți vorbesc despre ei înșiși, își expun dialogul lor interior.

Atunci când primești astfel de replici, adu-ți aminte că cel din fața ta se descrie de fapt pe sine însuși și proiectează asupra ta propriile lui credințe limitative.

Unii spun că fac asta pentru ca să protejeze de dezamăgire, însă și aici este vorba tot despre propria lor dezamagire față de ei înșiși dacă tu ai reuși să faci ceea ce îți propui. Alții chiar conștientizează faptul că te-ar invidia sau s-ar simți prost cu propria lor persoană în fața succesului tău și atunci au tendința să «te tragă în jos», să rămâi lângă ei și astfel să-și confirme ei faptul că «da, într-adevar nu se poate să-mi depăşesc condiția şi nici ceilalți nu pot».

Ignoră aceste mesaje, indiferent de la cine vin ele pentru că...TU POȚI, pentru tine poate fi ușor!

26

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Oamenii nu se schimbă pentru că își investesc energia în a-și apăra credințele disfuncționale care îi limitează la a trăi în același mod în care au făcut-o dintotdeauna.

Nu are niciun sens să încerci să-i arăți oglinda unui om care nu dorește să se schimbe pentru că tot ce vei reuși să faci va fi să-l determini să caute, în apărarea sa, noi și noi argumente care să-i justifice și să-i întărească gândirea actuală. În plus, va dezvolta resentimente față de tine pentru că va percepe gestul tău ca pe un atac.

Un om puternic, vertical şi echilibrat are capacitatea de a asculta și părerea celorlalți și apoi să decidă dacă este validă sau nu, însă un om care nu are tăria de caracter necesară, se va simți «jignit», «atacat», se va supăra și va riposta agresiv la orice stimul din exterior care îi poate clătina poziția fragilă.

Cea mai bună variantă este să-i lăsăm pe oameni să-și învețe singuri lecțiile de viață și să dialogăm cu ei doar atunci când au deschiderea necesară pentru a asculta și felul în care vedem noi lucrurile.

De altfel, una dintre primele lecții pe care le învață un psihoterapeut este că un om poate fi ajutat doar atunci când sunt întrunite simultan trei condiții:

- să recunoască faptul că are o problemă

- să dorească să lucreze la ea

- să ceara ajutor

În afara acestui cumul de factori orice demers terapeutic este foarte dificil şi, de multe ori, este sortit eșecului.

27

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Bunătatea pe care o afișăm în relațiile cu semenii noștri poate să izvorască din două motivații diferite.

Prima motivație este acea bunătate care își dorește recunoașterea, aprecierea și iubirea celorlalți, cea care își dorește «aplauze» și proiectarea imaginii de «om bun». Aceste persoane sunt alături de tine, te ajută, te ascultă, îți fac cadouri, îți arată că se gândesc la tine, însă fac asta doar pentru că vor să primească ceva în schimb (iar dacă nu primesc, se supără și pot chiar să devină agresive). Este vorba despre «altruismul egoist», orientat, de fapt, către satisfacerea unei nevoi proprii a ego-ului acelei persoane.

Al doilea tip de bunătate este cel care pornește din sufletul unei persoane, din preaplinul ei, iar acest tip de bunătate nu dorește nici recunoaștere, nici beneficii personale și nici nu urmărește să se pună într-o anumită lumină în ochii altora. Este vorba de un altruism care provine dintr-o structură de personalitate verticală, armonioasă, care îşi cunoaşte propria valoare şi nu caută prin acțiunile sale să obțină nimic de la ceilalți. De multe ori, aceşti oameni fac bine altora și își doresc să rămână anonimi.

În cazul primului tip de bunătate, vei simți cumva inconștient dorința (obligația) de a-l recompensa pe cel care ți-a arătat-o, iar în cazul celui de-al doilea tip de bunătate, vei simți o căldură care îți va inunda sufletul și care îți va arăta, prin oglindire, cele mai frumoase valențe ale umanității tale...

28

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Comunicare înseamnă să asculți și să vorbești după ce auzi și te străduiești să înțelegi ce încearcă interlocutorul tău să-ți transmită. Blocajele în comunicare apar atunci când unul dintre interlocutori este prea grăbit să își spună părerea fără să țină cont de realitatea celuilalt, sau atunci când nu îl interesează ceea ce are de spus acesta pentru că tot ceea ce dorește este să-și impună propriul punct de vedere.

Nu putem vorbi despre o comunicare constructivă în afara empatiei și validării celuilalt și de aici apar cele mai multe conflicte. Atunci când spui sau gândești «nu mă interesează ce ai de spus», «nu sunt dispus să te ascult», «părerea ta nu este importantă pentru mine» etc., nu faci altceva decât să pui bazele unei comunicări disfuncționale, precursor al tuturor conflictelor interumane.

O comunicare reală se realizează prin bucle de feedback între emițător și receptor, iar prima regulă a comunicării este să fii dispus să asculți și să răspunzi și în funcție de ceea ce îți transmite interlocutorul tău. Altfel, discuțiile se poartă în paralel, sunt nesatisfăcătoare pentru ambii parteneri și în loc să ne apropie de celălalt, nu fac decât să ne distanțeze unii de alții.

29

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Dacă o persoană te rănește prin cuvintele sau comportamentele sale și tu alegi să nu îi răspunzi în acelaşi fel, înseamnă că ai atins un nivel de maturitate și de autocontrol care îți fac cinste ca și ființă umană. Înseamnă că înțelegi faptul că fiecare om are propriile sale strategii de supraviețuire, care se pot manifesta prin comportamente care presupun lipsă de respect, agresivitate, «nesimțire», «băgat în față», «călcat pe cadavre», răutate ș.a.m.d., și că ei apelează la aceste modalități de raportare la viață pentru că nu cunosc altele, pentru că așa au obținut ei rezultate până acum sau pentru că este mai simplu așa.

Oamenii aflați la un nivel mai scăzut de conștientizare sau de evoluție pot să confunde tăcerea ta cu ignoranța, calmul tău cu acceptarea și bunătatea ta cu slăbiciunea... însă, părerea lor nu ar trebui să conteze pentru tine.

Comportamentul tău vorbește despre tine (așa cum comportamentul lor vorbește despre ei) și este alegerea ta să decizi cum vrei să fii... la fel ca și ei sau să ai în tine o noblețe care depășește aceste manifestări rudimentare, indiferent de felul de a fi al celor din jurul tău.

În plus, în timp, modul tău de comportament poate să devină un model de urmat și pentru ei - pentru că inevitabil ei te vor «invidia» în forul lor interior pentru ceea ce ești - și își vor dori poate să fie ca și tine... iar, astfel, toată lumea are de câștigat.

30

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Cuvintele, gesturile și comportamentele tale vorbesc întotdeauna despre tine, despre personalitatea și caracterul tău.

Acțiunile tale vorbesc despre tine și oamenii se vor raporta la tine în funcție de felul în care te văd şi te simt că eşti.

Nu putem să ne prefacem la nesfârșit că suntem într-un anumit mod sau în altul pentru că, în momentele de stres sau de oboseală vor ieși la iveală și acele aspecte pe care dorim să le dăm uitării sau să le ascundem.

Putem cunoaște foarte bine un om doar urmărind în timp acțiunile sale.

31

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Felul în care te porți cu tine însuți stabilește standardele pentru ceilalți.

Dacă tu te respecți și te prețuiești, așa se vor raporta și ceilalți la tine.

Felul în care te porți, vorbești, te îmbraci, în care ai grijă de tine pe toate planurile - fizic, psihic, spiritual, social, profesional, material etc. - se reflectă în exterior și oamenii se vor raporta la tine în funcție de aceste criterii.

Comportamentul pe care îl au ceilalți în contact cu tine depinde de felul în care tu te prezinți în fața lor.

P.S. Există și o categorie de oameni care încă nu au posibilitatea să vadă altceva decât propria proiecție asupra realității și comportamentul lor va fi în funcție de atât cât sunt ei în acest moment, însă depinde de tine dacă dorești să fii în preajma lor sau nu...

32

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Cei care se compară cu alții nu au decât de pierdut. Privitul în stânga și în dreapta ne face dependenți de ceilalți și ne poate determina să luăm decizii greșite.

Invidia este ilogică și nu aduce niciun avantaj concret, ci doar sentimente negative. Adesea, disconfortul creat de fericirea celorlalți este determinat de o falsă percepție. Vedem doar avantajele celorlalți, nu și defectele lor, ne mâhnește un moment din viața lor și nu observăm ansamblul vieții lor.

«Dacă oamenii ar vrea doar să fie fericiți, nu ar fi atât de greu, dar ei vor să fie mai fericiți decât ceilalți, iar acest lucru este aproape întotdeauna greu de realizat, pentru că ni-i imaginăm pe ceilalți tot timpul mai fericiți decât sunt în realitate». Montaigne

33

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

În lipsa adevăratei încrederi în ei înşişi, oamenii încearcă să-şi atingă obiectivele forțând, împingând şi fiind agresivi. Persoanele care manipulează, șantajează emoțional sau în alt fel nu au încredere în ele însele că pot să-și atingă scopurile decât dacă apelează la aceste moduri disfuncționale de raportare la ceilalți și la mediu.

Agresivitatea, manipularea și alte metode de acest fel sunt un simptom al lipsei de încredere în puterea reală a Eului. Persoanele care «se bagă în față», cele care sunt agresive în limbaj și comportament, sau cele care nu țin cont de ceilalți atunci când este vorba despre atingerea obiectivelor personale trăiesc într-o realitate subiectivă conform căreia lumea este un loc ostil, cu resurse limitate, în care totul este o luptă pentru «a avea cât mai mult» în detrimentul altora.

Oamenii care experimentează sentimentul real de încredere în sine trăiesc într-o realitate unde este prezentă cooperarea, empatia, calmul și siguranța că pot să-și atingă obiectivele într-o manieră «ecologică» - adică respectându-se atât pe sine și umanitatea lor, cât și mediul în care trăiesc.

34

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Sunt oameni care intră în viața noastră și prin intermediul lor accesăm în noi starea de bine, de armonie și de liniște interioară.

Sunt alți oameni care intră în viața noastră și aduc cu ei agitație, vârtej emoțional și o stare de nesiguranță și tulburare.

Primii sunt cei cu care rezonăm și care ne arată care este firescul nostru, pe când ceilalți au, de multe ori, potențialul să ne îndepărteze de noi înșine iar interacțiunea cu ei lasă, de multe ori, urme adânci în psihicul și sufletul nostru.

Alege-ți oamenii care te înconjoară în funcție de starea pe o accesezi în preajma lor și, astfel, te vei regăsi pe tine... sinele tău adevărat.

35

ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Atunci când nu-și cunosc adevărata valoare, oamenii fac compromisuri pentru ca să obțină atenția, aprecierea sau iubirea celor din jur.

Dar pentru că au conștiința faptului că fac compromisuri cu ei înșiși, nu vor fi multumiți indiferent cât de mult vor obține de la ceilalți.

Adevărata împlinire apare atunci când un om este el însuși și feedback-urile pe care le primește de la cei din jur sunt o consecință directă a adevăratei sale valori.

1

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

De la un moment dat încolo, odată ce apare conștientizarea, felul în care ai fost crescut nu mai contează prea mult. Ceea ce determină felul în care un om își trăiește viața este dat de puterea personală.

Poți să continui să dai vina pe părinții tăi, pe ghinionul tău, pe lipsurile sau abuzurile prin care ai trecut, însă este inutil. Ceea ce poți să faci este să accepți că lucrurile s-au întâmplat așa cum s-au întâmplat, că nu se mai poate schimba trecutul și să conștientizezi că tu alegi să aduci acel trecut în prezent și, mai rău, să-l proiectezi și asupra viitorului.

Sau... poți să alegi să lași trecutul acolo unde îi este locul, să-ți spui că nu vei permite ca o poveste nefericită să se termine în același fel, să faci apel la puterea ta personală și să-ți schimbi viața.

Tu decizi dacă ești un învins în fața vieții sau un învingător!

2

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Oamenii rămân tributari obișnuințelor, rutinei și trecutului deoarece este mult mai ușor să traiești la modul automat, bazându-te pe memorie, decât să generezi noi posibilități pentru viața ta.

Mintea ta este relativ comodă și îți va furniza întotdeauna modelele din amintirea ta ca și răspuns la provocările vieții, însă poți oricând să-ți folosești imaginația și creativitatea ca să gândești, să vorbești sau să acționezi altfel... Doar așa se poate schimba viața ta!

3

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

«Singurii oameni pentru mine sunt cei nebuni, cei care sunt nebuni după viață, nebuni după vorbă, nebuni după eliberare, dorind totul în același timp, cei care nu cască niciodata și nici nu spun banalități, ci ard, ard, ard.» Jack Kerouac

4

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

«Câți ani am? Nu știu și nu contează. Sunt și voi fi mereu suficient de tânăr pentru a îndrăzni să o iau de la capăt, atunci când mă voi trezi pe un drum care nu duce nicăieri.

Voi avea mereu vârsta potrivită să mă îndrăgostesc, să mă despart şi să o iau de la început.

Voi avea mereu vârsta potrivită pentru a trăi copilărește, pentru a face greșeli, pentru a învăța ceva nou, pentru a visa, pentru a-mi dori, pentru a mă distra, pentru a-mi schimba direcția de mers, pentru a lua decizii și pentru a mă răzgândi.

Nu voi fi niciodată prea tânăr pentru a avea prieteni bătrâni şi niciodată prea batrân pentru a avea prieteni tineri.

Şi voi trăi mereu clipa, ca şi cum aş muri mâine. Nu voi amâna să fiu fericit și nu voi amâna să iubesc.

Vârsta mea? Nu are și nu va avea nicio relevanță!"

Trăieste așa cum simte sufletul tău, simte-te mereu tânăr și capabil, să nu ți se pară niciodată prea devreme, sau prea târziu ca să-ți urmezi visele!

5

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Drumul către fericire și către împlinirea personală îți va cere uneori să renunți la comoditate.

O viață «călduță», previzibilă sau lipsită de stimuli noi te va menține în același loc în care ești astăzi.

Dacă vrei mai mult de la tine şi de la viața ta, fii pregătit să părăseşti confortul şi să cauți "noul" care te duce către împlinirea visurilor tale.

6

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Oare la câte vise ai renunțat doar pentru că nimeni nu te-a încurajat să le urmezi sau poate chiar ți s-a spus că «nu poți», «nu este pentru tine», «încetează cu prostiile» etc.?

Ca să-ți trăiești viața visurilor tale nu mai permite nimănui niciodată să-ți spună că nu ești în stare să faci ceea ce-ți dorești.

Tu alegi cum să-ți trăiești viața și dacă ai un vis, cu siguranță ai și capacitatea de a-l face să devină realitate.

7

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Drama din viața ta este creată de gândurile pe care alegi să le hrănești în mintea ta.

Dacă alegi să gândești despre un lucru care ți s-a întâmplat că «este groaznic», «de ce trebuia să mi se întâmple una ca asta", "nu vreau să accept», îți vei genera emoții în consecință - depresie, furie, anxietate ş.a.m.d.

Pe lângă faptul că sunt inutile astfel de modalități de gândire, ele te și îndepărtează de rezolvarea oricărei probleme și pentru că emoțiile generate astfel te vor seca de energie.

Rămâi calm, rațional, focalizează-ți atenția pe căutarea de soluții, sau pe acceptarea situațiilor pe care nu le poți schimba, și mergi înainte cu viața ta.

8

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Pierzi multă energie în fiecare zi a vieții tale dacă alegi să te focalizezi pe chestiuni mărunte, fără o importanță reală.

De exemplu, micile conflicte de la serviciu sau cu cei din jur pot să-ți răpească atât de multă energie psihică încât sfârșitul zilei să te găsească vlăguit, fără să fi făcut ceva constructiv.

Alege-ți «luptele» cu înțelepciune și gândește-te de fiecare dată dacă merită sau nu să-ți pierzi vremea cu lucruri care nu-ți aduc nimic pozitiv în viață.

Întreabă-te mereu dacă este constructiv sau distructiv pentru tine să-ți focalizezi atenția pe ceva anume...și alege-ți atitudinea în consecință.

9

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Spune «da» atunci când gândești asta și spune «nu» când, de fapt, asta dorești să spui.

Cel mai important lucru pentru orice om este să trăiască în acord cu sine însuși. În momentul în care spui ceva, însă gândești altceva, în mintea ta există o discordanță, un conflict care nu are cum să te facă să te simți bine.

A spune «da» doar pentru că alții doresc asta de la tine înseamnă să te sacrifici pentru dorințele lor (care sunt profund egoiste de cele mai multe ori).

A le face altora pe plac atunci când tu nu simți să faci acele lucruri înseamnă să renunți la tine, să nu te respecți și să nu te cinstești pe tine însuți și, până la urmă, atât tu cât și ceilalți au de pierdut.

Autenticitatea și a trăi în acord cu tine însuți sunt unele dintre cele mai importante deziderate pentru orice ființă umană.

Cine te place și te acceptă exact așa cum ești, nu se va supăra pe tine pentru că nu funcționezi așa cum se așteaptă ei... iar cei care se supără pentru ca eşti autentic, nu merită să facă parte din viața ta.

10

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Fă-ți curaj și închide acele uși din viața ta care nu merită să stea deschise, renunță la proiectele care îți iau prea multă energie sau nu îți aduc bucuriile și satisfacțiile pe care le meriți.

Fă curat în viața ta, elimină tot ceea ce simți că te trage în jos sau te ține pe loc și vei vedea cum în spațiile rămase goale vor intra exact acele lucruri, oameni, oportunități de care ai nevoie ca să mergi mai departe.

Cu cât mai repede te eliberezi de ceea ce nu-ți mai folosește, cu atât mai repede permiți să intre în viața ta energia constructivă a evoluției.

11

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Cu toții trăim în aceeași «realitate» însă nu toți vedem același lucru.

Credințele tale și filtrele prin care vezi lumea sunt cele care îți creează realitatea.

Dacă tu crezi că lumea este un loc primejdios și că oamenii sunt răi, vei selecta inconștient acele aspecte ale realității care îți confirmă această credință.

Dacă tu crezi că lumea este un loc prietenos și oamenii sunt amabili, vei extrage din realitate evidențele care îți confirmă aceste credințe.

Astfel, prin gândurile, credințele și filtrele tale, tu îți creezi realitatea în care trăiești.

12

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

O viață reușită este cea pe care o trăiești în conformitate cu dorințele tale, în care acționezi întotdeauna în acord cu valorile tale și dai tot ce este mai bun din tine în ceea ce faci.

O viață reușită înseamnă să fii mereu în armonie cu tine însuți, cu ceea ce ești și să cauți mereu să evoluezi, să te autodepășești și să devii cea mai bună versiune a ta.

O viață reușită este cea în care îți dorești ca prin existența ta să aduci un plus pozitiv umanității, indiferent cât de măreață sau de infimă ar fi contribuția ta.

13

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

«Vei descoperi că exact atunci când îți permiți să-ți alegi acțiunile care sunt în armonie cu tine, care respectă valorile și exprimă competențele tale, atunci devii foarte important pentru ceilalți. Porțile se deschid de la sine. Totul devine mai ușor și nu mai ai nevoie să te lupți ca să avansezi.» L. Gounelle

14

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Există situații în viață în care suntem puși să facem alegeri și să renunțăm la lucrurile la care ținem ca să putem să ne îndreptăm spre ceea ce ne este mai drag, spre chemarea pe care o simțim în interior.

Deseori, evităm să facem alegeri ca să ne scutim de suferință. Însă, dacă nu renunți la nimic, îți blochezi capacitatea de a alege. Și când eviți să alegi, te abții, de fapt, de la a trăi viața pe care ți-o dorești.

15

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Fiecare om întâlnește în viață un număr mare de oportunități de tot felul. Unii știu să le identifice și să le valorifice, iar alții, nu.

De multe ori, cei care nu-și valorifică oportunitățile sunt aceia care ascultă de sabotorii din exterior (sau din mintea lor) care spun «dacă aș fi în locul tău, aș face mai degrabă...» sau cei care prezic consecințele negative ale ideilor tale «dacă faci asta, se va întampla...».

Încetează să mai asculți de vocile care nu-ți aduc un mesaj constructiv și lasă-te ghidat doar de vocea ta interioară... doar ea te va conduce către fericirea și împlinirea din viața ta!

16

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Gândurile din mintea ta sunt cele care îți formează realitatea. Orice stimul din exterior este neutru (fie că este vorba de oameni, situații, evenimente) până în momentul în care tu alegi cum anume să te raportezi la el... poți să vezi orice fie prin prisma tragediei, a comediei, a dramei etc.

Lucrurile devin groaznice, neutre, amuzante ș.a.m.d., pentru că tu alegi (conștient sau inconștient) să le vezi în acest mod.

Dacă nu-ți place ceea ce vezi sau ceea ce simți în urma a ceea ce gândești, schimbă-ți perspectiva asupra lucrurilor. Poți chiar să-ți pui creativitatea la treabă și să te întrebi «cum altfel pot să mă gândesc la asta?»... iar după ce ai observat că ai mai multe opțiuni, alege-o pe cea care te face să te simți așa cum îți dorești.

17

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Fiecare om îşi construieşte viața în timp ce o trăieşte. În fața fiecăruia dintre noi se așterne o plajă imensă de posibilități de a ne crea viitorul.

Când mergi pe stradă și decizi să o iei la stânga, la dreapta, să mergi înainte sau înapoi, realitatea ta va fi diferită în funcție de fiecare decizie pe care ai luat-o. Fie că tu conștientizezi sau nu, îți construiești viitorul cu fiecare pas pe care-l faci.

Iar dacă știi unde vrei să ajungi, vei ști întotdeauna ce cale să urmezi... altfel viața te va purta pe aripile ei ca și pe o frunză în vânt.

18

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

"A îmbătrâni, doamnelor şi domnilor, este contrariul a ceea ce se crede în mod curent. În tinerețe, la vremea când nu ți-ai definit încă opțiunile, ești împovărat de greutatea tradiției și a adevărurilor cu care ai fost îndoctrinat.

Tânăr fiind, crezi în ideile răspândite, în cele care aleargă pe toate drumurile, ești gata să aderi la tot și la toate.

Cari în spinarea ta greutatea familiei, a tradiției, a grupului din care faci parte, a societății. În ceea ce mă priveşte, am trăit înaintarea în vârstă ca pe o detașare de toate aceste poveri.

A îmbătrâni înseamnă a arunca peste bord toate ideile preconcepute. Înseamnă a deveni mai uşor, mai liber, într-un anumit sens, eşti mai tânăr când eşti bătrân şi mai bătrân când eşti tânăr. Avea dreptate Picasso, când spunea că îți trebuie mult timp ca să devii tânăr." Radu Beligan

19

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Este ușor să fii furios sau să urăști, însă este mult mai dificil să fii calm și înțelegător.

Omul care își folosește rațiunea și dorește să-și depășească instinctele primare, va alege întotdeauna calea liniștii interioare.

20

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Dacă știi că ai dreptate, sustine-ți părerea indiferent de opinia și reacțiile celor din jur, deoarece doar așa vei merge în direcția potrivită pentru tine.

Mergi pe calea ta și asumă-ți că poate vei fi singur pe acel drum, chiar dacă ceilalți vor încerca să te facă să li te alături pe cărarea pe care merge majoritatea. De cele mai multe ori, acest drum nu duce niciunde pentru ceea ce eşti tu cu adevărat, aşa că este direcția greșită pentru tine și nu ai niciun motiv să o urmezi.

Conformismul înseamnă doar anularea personalității tale de dragul celorlalți și, până la urmă, nici ei și nici tu nu veți avea de câștigat din asta.

21

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

În încercarea ta de a le face pe plac tuturor, uiți cine eşti cu adevărat. Dacă te lași influențat (fie în gândirea ta, în credințele și trăirile tale, în felul în care arăți sau în ceea ce vrei să deții) de părerea celor din jur, vei trăi mereu cu frica de a nu fi suficient de bun şi în același timp, te îndepărtezi de tine însuți.

Nu-ți petrece întreaga ta viață încercând să corespunzi unor cutume sociale impersonale, ci caută să te găsești pe tine însuți, fii original și autentic și nu apleca urechea la judecata altora. Tot ceea ce vor ei este ca tu să nu ieși din rând pentru ca ei să se simtă în siguranță atunci când se oglindesc în tine.

Fii tu însuți și fii fericit! Aceasta este responsabilitatea și datoria ta pe acest pământ.

22

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

În loc să cauți argumente ca să justifici de ce nu poți să faci un lucru, mai bine te-ai focaliza pe dorința și putința de a-l face.

23

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Una dintre tezele centrale ale operei lui Alfred Adler spune că fiecare ființă umană are un complex de inferioritate pe care încearcă să-l compenseze și să devină «superior» prin ceva în fața altora.

Fiecare om îşi doreşte să fie mai bun decât ceilalți într-un anumit fel şi alege să exprime acel ceva care-l face deosebit. Așa că, unii oameni devin artiști, alții - oameni de afaceri, sau creatori de valori într-un fel sau altul, unii se împlinesc prin felul în care iubesc, însă sunt și unele persoane care aleg să iasă în evidență prin părțile lor mai puțin pozitive: agresivitate, distrugere, victimizare, suferință etc. Indiferent care este forma pe care o aleg, toți îşi doresc, de fapt, să beneficieze de atenția semenilor lor.

Eu am convingerea că fiecare om este un creator și poate să creeze atât lucruri frumoase, cât și să se exprime prin modalități distructive... totul este o chestiune de conștientizare și alegere!

Poate astăzi este un moment bun să te analizezi și să te întrebi tu cum alegi să ieși în evidență... iar mai apoi, fie să continui să mergi pe calea ta, fie să alegi să aduci omenirii un plus pozitiv prin existența ta.

24

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Munca și lenea (dolce far niente) sunt ambele la fel de importante pentru ființa umană.

Prin muncă omul fie își exprimă personalitatea - cei care și-au găsit vocația, fie acționează împins de instinctul său de autoconservare, însă, fără perioadele de inactivitate, munca își pierde farmecul și valoarea.

Persoanele care-și reprimă înclinația către lene se îmbolnăvesc. După un timp, își pierd energia, obosesc fizic și psihic și capacitatea lor de a munci va fi diminuată considerabil. De multe ori, boala este doar o dorință a organismului de a se refugia în inactivitate.

Lenea, ca și compensare a momentelor de activitate, este extrem de necesară pentru menținerea echilibrului fizic și psihic, astfel că oamenii inteligenți vor învăța să considere dreptul la lene ca fiind de la sine înțeles.

25

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Încetează să te mai pedepsesti pentru «greșelile» tale. Învață din ele!

Ești om, deci greșești uneori pentru că nu ești născut să fii perfect!

Însă poți să devii din ce în ce mai bun și mai înțelept cu fiecare pas pe care îl faci pe drumul Vieții tale.

Şi da, greşeala poate fi învățătorul tău, daca tu dorești să-ți însușești lecția.

26

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Multe dintre credințele pe care le ai astăzi se vor schimba în urma experiențelor tale de viață.

Nu are niciun sens să «lupți» ca să aperi idei pe care le-ai primit «de-a gata» și nu le-ai trecut prin filtrul minții tale sau nu le-ai trăit pe pielea ta.

Ascultă, gândește, acționează când se ivește ocazia și trage concluziile abia la sfârșit... Când poți să spui că le-ai văzut și le-ai trăit «pe toate»!

27

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Viața nu ar trebui să fie o călătorie înspre moarte făcută cu gândul de a ajunge acolo în siguranță, într-un corp arătos și bine conservat ci, mai degrabă, ar trebui să pornești la drum demarând în trombă și să ajungi la linia de sosire epuizat, vlăguit și strigând cât te ține gura: «Mamă, ce mai cursă!» Hunter S. Thompson

28

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Cel mai dificil moment din viața ta nu este acela în care nu te înțelege nimeni, ci momentul în care tu nu te înțelegi pe tine.

Atunci când tu știi ce se petrece cu tine și când înțelegi care este cauza sau motivul pentru care gândești, vorbești sau acționezi într-un anumit mod, nu mai contează atât de mult dacă ceilalți te înțeleg sau te aprobă.

Tu trăiești în acord cu tine și asta-i tot ce contează!

29

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Evoluția individului nu este posibilă dacă nu este conștientizat și acceptat nivelul actual de dezvoltare.

Nu putem să evoluăm daca tot ceea ce facem este să ne găsim scuze, să ne autoamăgim că, de fapt, suntem bine așa cum suntem în acest moment sau dacă dăm vina pe alții pentru situația noastră actuală.

Pentru ca să putem schimba un lucru, în primă fază este necesar să-l vedem și să-l acceptăm exact așa cum este acum, indiferent cât de neplacută este imaginea pe care o percepem.

Evoluția personală este un proces care presupune și momente neplăcute, dar pe care le putem depăși odată ce înțelegem, acceptăm și apoi schimbăm ceea ce nu ne place la noi înșine.

30

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Odată ce o persoană introiectează o idee (o aduce în forul său interior), va ajunge să creadă că acea idee îi aparține și va începe să găsească diferite raționalizări și explicații ca să apere respectiva credință.

Acest proces al introiecției se întâmplă, de cele mai multe ori, fără ca noi să fim conștienți de faptul că preluăm de la cei din jur (familie, societate) modalitățile de gândire pe care mai apoi le apărăm ca și cum ar fi cel mai de preț bun al nostru, fără ca măcar să ne aparțină.

În acest fel, viața noastră poate fi programată de către cei din jur, ei ne «spun» ce să facem, cum să gândim sau cum să ne comportăm, iar noi credem că ceea ce suntem reprezintă autenticitatea noastră și că decidem, de fapt, folosindu-ne liberul arbitru.

Tu știi dacă gândești cu propria ta minte sau de fapt programele care au fost instalate în mintea ta sunt cele care își conduc viața?

Motivația pozitivă Versus motivația negativă

Atunci când îți stabilesti un obiectiv, acel obiectiv poate fi un mod prin care tu TE ÎNDREPȚI CĂTRE ceva sau FUGI DE ceva.

În momentul în care te îndrepți către un țel anume, ești însoțit de încredere și vei depăși fiecare obstacol cu curaj și bucurie.

Dacă fugi de ceva, drumul tău va fi motivat de frică și vei resimți o mare cantitate de stres. Insuccesul poate să declanșeze anxietatea sau teama de a nu reveni de unde ai plecat. Însă tocmai pentru că te gândeşti constant la acel lucru de care fugi, există mari șanse să revii acolo. Este ca și cum ai fi legat de elasticul unei praștii și fiecare pas pe care-l faci este din ce în ce mai greu, iar dacă pierzi controlul pentru o clipă, elasticul te trage înapoi.

Chiar dacă îți atingi obiectivul, vei putea simți o oarecare satisfacție, dar nu o împlinire reală, pozitivă.

Însă atunci când te îndrepți către ceva, fără teamă, ci doar cu încredere și speranță, fiecare pas este o bucurie.

De asemenea, **mai există** un pericol atunci când fugi de ceva: poți să alegi diferite căi doar ca să "scapi" de o situație nedorită, iar acele căi să nu fie cele care să te reprezinte sau să fie benefice pentru tine.

Atunci când te îndrepți către un ideal, sunt șanse mult mai mari să faci acel drum în acord cu tine însuți, cu ceea ce ești tu cu adevărat în Esența și autenticitatea ta.

32

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Gândirea, și nu doar acumularea de informații din diferite surse, îți poate îmbogăți personalitatea. Gândirea înseamnă dezvoltare; nu poți să evoluezi fără să gândești.

«Unii oameni studiază toata viața lor, și până la moartea lor au învățat totul mai puțin să gândească» - Domergue

Indiferent cât de mult studiezi, citești și investești în educația ta, nu vei obține rezultate până când nu vei începe să gândeşti cu propria ta minte. Sunt foarte mulți oameni care se străduiesc să facă ceva cu ei înșiși și cu viata lor și pentru asta citesc foarte multe cărți, însă nu gândesc informațiile citite. Nu reuşesc să schimbe nimic la personalitatea lor pentru că nu procesează și nu fac conexiuni între datele pe care le acumulează.

Mintea ta nu se dezvoltă prin ceea ce citești, ci prin ceea ce gândești despre ceea ce citești.

Niciun om nu poate să devină excepțional în personalitatea sa exterioară până când nu a atins mareția în interior; niciun om nu poate fi măreț în interior până când nu gândește.

33

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Oamenii se complac în situații cu totul nesatisfăcătoare, deși acestea ar putea fi îmbunătățite cu puțin efort și puțină inițiativă. Dar individul poate fi atât de paralizat de disperarea sa, încât dificultățile moderate să i se pară obstacole insurmontabile.

Omul este disperat și nu face nimic ca să scape de starea de disperare pentru că se simte blocat, încă din copilarie, în dorința sa de a fi el însuși.

«Orice disperare este esențialmente disperarea de a fi noi înșine». S. Kierkegaard

Filosofii din toate timpurile au subliniat semnificația identității noastre și disperarea care însoțeste sentimentul că ești împiedicat să fii tu însuți. Este și tema centrală a scrierilor budismului zen.

«Ce altă semnificație poate avea existența noastră decât aceea de a fi în întregime noi înșine?» John Macmurray

O viață trăită cu sens, împlinire şi bucurie înseamnă să-ți dai voie să fii tu însuți, original în unicitatea ta.

34

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Înțelepciunea este abilitatea de a percepe care sunt cele mai bune scopuri către care să tinzi și care sunt cele mai bune mijloace ca să atingi acele scopuri. Înțelepciunea este puterea de a percepe care este cel mai bun lucru pe care poți să îl faci.

Omul care este suficient de înțelept ca să știe care este cel mai bun lucru pe care poate să îl facă, cel care este suficient de inteligent ca să facă doar ceea ce este bine și care este capabil și suficient de puternic ca să facă ceea ce este bine, acela este într-adevar un om măreț. Un astfel de om va fi văzut de ceilalți ca o personalitate puternică în orice comunitate din care face parte, iar cei din jurul lui îl vor urma cu plăcere.

35

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Evoluția este uneori dureroasă. Schimbarea poate fi uneori dureroasă.

Însă nimic nu este mai dureros decât să stai blocat într-o situație în care nu te mai regăsești sau în care simți că nu mai aparții.

36

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Oamenii te percep și se raportează la tine în funcție de cum sunt ei, nu de cum ești tu. Mintea noastră distorsionează ceea ce vedem în funcție de propriile noastre filtre pe care le aplicăm realității.

Asigură-te că nu te vezi prin ochii oamenilor care nu te percep așa cum ești tu în realitate, sau prin ochii persoanelor care nu te prețuiesc.

Cunoaște-ți propria ta valoare și nu permite nimănui să te facă să te îndoiești de tine!

Fă-ți curaj și treci de granița aceea!

Indiferent care vor fi consecințele, asumăți-le cu bucurie pentru că este mult mai bine să faci acel pas decât să regreți toată viața ta că nu ți-ai dat voie să depășești granița zonei tale de confort.

38

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Ce înseamnă să fii un «om frumos»?

Un om frumos a cunoscut greutățile, suferința, înfrângerea, pierderea și a trecut prin aceste momente cu ochii în lacrimi și cu sufletul îndurerat, însă a găsit în interiorul lui curajul și puterea să meargă mai departe.

Un om frumos a învățat lecțiile pe care viața i le-a dat și nu a lăsat ca greutățile să-i înnegrească mintea și sufletul. Trecerea prin toate momentele neprielnice l-au făcut să aducă la lumină, din interiorul lui, cele mai minunate atribute umane: sensibilitate, blândețe, înțelegerea existenței în toate formele ei care-l face să privească viața cu compasiune și cu o preocupare plină de iubire.

Oamenii frumoși nu apar pur și simplu... ei devin frumoși pentru că permit vieții să-i șlefuiască în diamante care reflectă Lumina.

39

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

După un timp, confuzia între ce a fost și ce ai crezut tu că este, se risipește. Atunci poți să vezi cu claritate de ce un lucru nu s-a desfășurat cum ai vrut tu.

Uneori, faptul că nu obținem ceea ce ne dorim este o binecuvântare a vieții... Însă este necesar să avem răbdare și să lăsăm timpul să ne arate de ce un lucru nu s-a desfășurat cum am vrut noi sau de ce nu am obținut ceea ce ne-am dorit cu atâta ardoare.

Ai încredere și fii răbdător...timpul îți va furniza toate răspunsurile!

40

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

De multe ori, «adaptare la mediu» înseamnă doar să-ți însușești un set de credințe, norme și valori ale grupului tău de referință sau de apartenență. Vrei să fii acceptat de un anumit grup (sau de o anumită persoană), preiei caracteristicile grupului și ți le însușești fără să le treci prin filtrul personal.

Omul obișnuit de astăzi gândește foarte puțin pe cont propriu. El își reamintește doar datele învățate la școală, în familie, în grupul de prieteni și din mass media. Adoptă, de obicei, unul dintre numeroasele clișee oferite de cărți sau purtători politici și religioși, iar concluziile la care ajunge nu sunt rezultatul gândirii lui active și analitice, ci alege clișeul care este cel mai atrăgător pentru caracterul și clasa lui socială.

Într-o lume în care se presupune că fiecare om este unic şi irepetabil, marea majoritate renunță la personalitatea proprie și devine doar o copie, un «robot» care redă doar acele programe care i-au fost inscripționate în minte, cu sau fără voia lui.

Eliberează-ți mintea de idei care nu-ți aparțin, folosește-ți rațiunea proprie și fii original! Acesta este singurul mod prin care poți să trăiești o viață proprie, să găsești împlinirea și să-ți îndeplinești destinul personal.

Nu «trebuie» să te placă toată lumea, ci este important să te placi tu pe tine... fii tu însuți, fii original, fii creativ și trăiește-ți povestea personală!

41

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Fiecare om își creeaza viitorul cu gândurile sale. Dacă nu ești în controlul gândurilor tale, înseamnă că ești controlat de alții și ei îți creează viitorul.

Este necesar să preiei controlul asupra minții tale pentru ca să poți să-ți creezi viața pe care ți-o dorești.

Nu ai nevoie să apelezi la vreun sistem de divinație care să-ți spună cum va fi viitorul tău. Cel mai bun mod de a-ți prezice viitorul este să-l creezi tu însuți.

42

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

O minte închisă (closed-mind) și o minte deschisă (open-mind)

Imaginează-ți o herghelie de cai sălbatici care sunt ținuți într-un țarc. Ei își doresc din tot sufletul să fie liberi, însă atât timp cât există garduri în jurul lor și poarta este închisă, caii care își doresc libertatea mai mult decît viața în sine, nu vor fi niciodată liberi.

Ce efect are asta asupra lor?

Devin furioși, învinovățesc, urăsc și vor ataca persoana care i-a închis.

De fiecare dată când văd alți cai care aleargă în libertate, toată furia, resentimentele și ura ies la suprafață și sunt invidioși pe libertatea altor cai.

Acum, imaginează-ți acei cai ca fiind visele tale despre succesul tău, despre viața ta ideală. Poți să observi cum, exact așa ca și caii, devii furios, invidios, plin de resentimente și de ură?

Poți să observi cum o minte închisă și emoțiile pe care le experimentezi afectează felul în care reacționezi la situații?

Caii sălbatici îl vor ucide pe cel care i-a închis pentru ca să-şi recapete libertatea şi vor reacționa agresiv de câte ori vor vedea alți cai care sunt liberi.

Cum reacționezi tu la diferite situații din viața ta, când simți tu furie, resentimente sau învinovățire?

Tot ce trebuie să facă acei cai **pentru a-și redobândi** libertatea este să deschidă poarta. Tot ce trebuie să faci tu ca să te afli pe calea ta, să obții succes şi să ai o viață așa cum o visezi, este să îți deschizi mintea.

Când mintea ta este deschisă, furia, resentimentele, ura și invidia dispar...însă, este necesar să depui efort pentru a ajunge în acest punct.

Deschide-ți mintea și fii liber!

43

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Te simți singur doar dacă tu nu ești prezent pentru tine.

Oamenii care se simt singuri au pierdut contactul cu ei înșiși și caută în exterior compensarea acestei pierderi. Se înconjoară mereu de alți oameni doar ca să nu se simtă copleșiți de sentimentul de singurătate, însă este doar o alinare de moment a senzației de singurătate. Ei acceptă aproape orice fel de companie și au tendința să devină dependenți de ceilalți, doar ca să evite clipele în care rămân singuri, pentru că atunci neliniștea apăsătoare apare din nou.

Atunci când un om învață cum să fie prezent pentru sine și cum să-i placă propria companie, devine mult mai atent și mai selectiv în alegerea persoanelor cu care își petrece timpul.

44

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Pasivitatea și stagnarea, pe care ți le justifici prin dorința de siguranță, reprezintă, de fapt, o înlănțuire invizibilă în jurul personalității tale și, până la urmă, ai de ales între ceea ce este familiar și cunoscut, deși experimentat ca fiind plictisitor și lipsit de viață, sau evoluția și dezvoltarea, care implică nesiguranță și schimbare.

Cei din jurul tău, mai ales cei cu care ești într-o relație strânsă (simbiotică), sunt speriați de orice dorință de a ta de a căuta dezvoltarea și creșterea personală, astfel că vei întâmpina o rezistență, uneori disperată, din partea lor - manifestată prin crize de diferite feluri, șantaj emoțional, îmbolnăviri ș.a.m.d.- doar ca să-ți împiedice schimbarea.

Imaginează-ți că ești cu ei într-o relație care seamană cu litera A, în care, dacă un perete se mișcă, celălalt se prăbușește... însă partea bună este că odata ce tu crești și te dezvolți, și ceilalți vor fi nevoiți să facă același lucru (sau nu, însă asta va fi alegerea lor).

Orice ai alege tu, adu-ți aminte că singura constantă din Univers este schimbarea, iar tu poți fie să o accepți și să o cauți, fie să înoți împotriva curentului până vei obosi și vei fi luat de curent, oriunde te poartă el.

Între curgere și stagnare pare mai preferabilă prima, deși, urmărind-o, te vei expune la tot felul de riscuri, iar stagnarea, în schimb, este mult mai sigură și seamănă foarte tare cu moartea.

Acestea fiind alternativele, tu pentru care optezi?

45

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Neîncrederea în tine, neîncrederea în șansele tale, îndoiala că vei reuși în ceea ce îți propui, sunt cele care îți distrug, de fapt, visele.

Dacă alegi să acționezi, vei avea succes sau poate nu vei reuși să faci ceea ce îți propui din prima încercare. Însă, deja, șansele tale au crescut ca să obții ceea ce îți dorești, iar dintr-un eşec vei învăța ce nu merge şi vei căuta soluții alternative ca să-ți îndeplineşti visele.

Odată pornit la drum și având în minte hotărârea fermă să nu renunți, vei transforma orice «eșec» într-o oportunitate de a învăța cum să mergi mai departe... iar fiecare pas te va apropia și mai mult de obiectivul tău.

Păşește cu încredere pe calea viselor tale și înlătură pas cu pas obstacolele pe care le întâlnești în cale... vei reuși cu siguranță!

P.S. Îți reamintesc cuvintele lui Thomas Edison...»„Nu am dat greș. Pur și simplu am descoperit 10.000 de idei care nu funcționează.“

«Fii curajos, asumă-ți riscuri pentru că nimic nu poate înlocui experiența».

Fiecare pas pe care-l faci în afara zonei tale de confort te va îmbogăți cu siguranță... Fie vei avea succes, fie vei învăța ceva nou, mai ales că oamenii învață cel mai mult din «greșeli» :)

De fapt, eșecul nu există, există doar feedback, adică oportunități de a învăța!

47

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

În spatele fiecărei femei de succes este ea însăși!

Este timpul să depășim credința conform căreia femeia are nevoie să se sprijine pe un bărbat ca să realizeze ceva în viață sau să găsească stabilitate și siguranță în el.

Femeia nu este o ființă neajutorată, fragilă, slabă, vulnerabilă ș.a.m.d., decât dacă ea alege să creadă toate aceste lucruri despre ea.

Aud atât de des femei care sunt efectiv obsedate să găsească un bărbat de care să se agațe, care să le asigure traiul, să aibă grijă de ele, să le susțină și să le dea direcție în propria lor viață. Mă întreb dacă ele oare nu realizează că acest tip de gândire se potrivește, de fapt, unui copil, care într-adevar are nevoie de o figură parentală care să îi ofere susținerea necesară până în momentul în care poate să devină independent...

O femeie este la fel de capabilă ca și un bărbat, însă este necesar ca ea să-și dorească să conștientizeze asta. O femeie care caută să devină dependentă de un bărbat este o femeie care nu-și dă seama că are toate resursele necesare să facă orice își dorește cu viața ei.

Suntem încă tributari unui mod de gândire arhaic, în care femeia trecea din grija tatălui în grija bărbatului, rămânând toată viața dependentă de el... însă este timpul să ne trezim și să vedem că și femeia poate să facă aceleași lucruri ca și un bărbat, cu condiția să-și dorească asta.

Femeile dependente trăiesc cu iluzia că este mai simplu să aibă un bărbat lângă ele care să facă tot ceea ce nu doresc ele, însă, de cele mai multe ori, se trezesc într-o relație abuzivă în care cel care le asigură traiul le controlează și dispune de ele după bunul lui plac.

Ele cred că este mai bine să își petreacă viața la shopping, în saloane de înfrumusețare, acasă și în concedii, fără să depună niciun efort real.

Dacă asta este alegerea lor și sunt fericite așa, este foarte bine... însă toate acestea au un preț: sacrificarea libertății personale.

Dragele mele, dacă doriți să realizați ceva în viața voastră, asumați-vă independența, luați-vă înapoi puterea asupra propriei vieți și porniți la drum!

Nu există limite, puteți să realizați singure orice vă doriți!

Succes!

48

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Purtăm atât de multe «lupte» în interiorul nostru cu vocile celor din jur și ne schimbăm starea foarte des în funcție de mesajele pe care ceilalți ni le dau, fără să conștientizăm că ei nu au cum să facă asta fără acordul nostru.

Aud des formulări de genul: «m-a umilit», «m-a jignit», «m-a făcut să mă simt prost» ș.a.m.d. și de fiecare dată mă străduiesc să îi explic celui cu care vorbesc faptul că, în esență, nimeni nu poate să-i facă lucrurile de mai sus, dacă în mintea ei/lui nu există posibilitatea de a accepta asta.

Nimeni nu poate să te jignească, să te umilească, să te facă să te simți prost fără acordul tău, fără ca tu să validezi în mintea ta ceea ce spune celălalt.

Dacă tu ești ok cu tine însuți și ai o părere bună despre tine, dacă stai bine la capitolul stimă de sine și încredere în sine, ceea ce spun ceilalți este doar un feedback pe care poți să alegi să-l validezi sau nu.

De exemplu, dacă cineva spune «ești prost», însă tu știi că ești inteligent sau că ești mulțumit de gândirea ta, părerea celuilalt nu ar trebui să însemne nimic pentru tine. Însă, dacă și tu crezi acel lucru despre tine, dacă te raportezi tu la tine în acest fel, atunci când un altul spune acest cuvânt, te va deranja... însă doar pentru că și tu crezi asta despre tine.

Un om cu o stimă de sine sănătoasă și cu o încredere în sine care nu este fluctuantă în funcție de feedback-urile din exterior, nu se va lăsa influențat de nimeni din jurul său.

Cunoașterea de sine, asumarea propriei personalități și independența emoțională sunt vitale pentru fiecare om, pentru că altfel interacțiunile noastre cu ceilalți ne pot secătui de puteri și ne pot duce într-o zonă de dependență de feedback-urile pozitive ale celor din jur.

Descoperă care sunt punctele tale forte și aspectele la care mai ai de lucrat, asumă-ți demersul de a evolua constant și fii independent și inteligent emoțional... pentru că, de fapt, tu alegi ce, când și cum să simți!

49

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Luăm decizii în fiecare zi a existenței noastre. Decidem cum ne îmbrăcăm, pe ce rută să o luăm spre serviciu, ce mâncăm, cu cine interacționăm, ce atitudine să avem în fața stimulilor, și multe altele.

Într-o viață rutinieră, cea mai mare parte a deciziilor le luăm cumva dintr-un reflex inconștient şi nu mai este necesar să depunem niciun efort pentru ele. Partea bună a acestui mod de a proceda este că nu trebuie să ne focusăm atenția pe tot felul de lucruri pe care oricum le facem repetitiv în fiecare zi, însă există și o capcană aici. Urmând în fiecare zi aceeași succesiune în modul în care ne trăim viața, nu ne mai îmbogățim cu nimic nou, apare rutina, plictiseala, oboseala psihică și dispare bucuria de a trăi.

Cum ar fi dacă astăzi (și poate chiar în fiecare zi), ai alege să faci ceva diferit? Poate fi vorba despre lucruri banale - de exemplu să mergi pe o altă rută la serviciu, să ai o altă atitudine față de cei din jur sau pur și simplu să faci astăzi ceva nou, ceva ce poate nu ai mai făcut de mult ori ceva ce îți dorești de mult să faci însă îți tot găsești scuze ca să amâni.

Tu ești scenaristul vieții tale, așa că poți să alegi în fiecare clipă să rescrii povestea ta :)

50

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Oprește-te puțin din tot ceea ce faci pentru ca să poți să observi cum arată, de fapt, viața ta.

Observă-te pe tine și viața ca și cum ai fi un spectator, derulează «filmul» în mintea ta și dacă vei constata că nu-ți plac anumite părți, schimbă scenariul și rolul pe care îl joci.

Întreabă-te de ce faci ceea ce faci, dacă îți place sau, de fapt, faci lucrurile din inerție sau din obișnuință și apoi alege să faci schimbările pe care le dorești... Pentru că doar tu deții puterea asupra Vieții tale!

51

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Primul pas ca să poți să depășești trecutul și să înțelegi că el nu îți mai poate face rău este să accepți faptul că s-a terminat. Trecutul nu mai face parte din prezentul tău decât dacă tu alegi să-l aduci «aici și acum».

Oprește-te din a-ți revizita trecutul, nu îl mai analiza pe toate părțile, încetează să regreți că lucrurile nu au stat altfel.

Este inutil să-ți faci diferite scenarii în care să-ți imaginezi cum ar fi fost «dacă», pentru că, de fapt, lucrurile nu puteau să se fi întâmplat altfel și oricum nu mai poți schimba nimic. Trecutul nu mai există, s-a terminat!

Trecutul poți doar să-l accepți, să-l integrezi ca și experiență, eventual să înveți ceea ce ai de învățat și apoi să mergi mai departe...doar în acest fel trecutul nu mai are are cum să-ți facă rău.

Trăiești în prezent și ține-ți ochii ațintiți către viitor!

52

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

“Trebuie să găseşti lucrurile care-ți plac. Și asta e valabil atât pentru munca ta, cât și pentru partenerul tău de viață. Munca ta o să-ți umple o parte însemnată din viață și singurul mod în care vei fi cu adevărat satisfăcut este să crezi că faci o muncă extraordinară. Şi singurul mod în care poți face o muncă extraordinară este să-ți placă ce faci. Dacă n-ai reușit încă, continuă căutarea. Nu te mulțumi cu puțin. Așa cum e și cu partenerul de viață, vei ști atunci când l-ai întâlnit. Și, la fel ca în orice altă relație extraordinară, lucrurile vor merge din ce în ce mai bine pe măsură ce trec anii. Așa că nu te opri din căutare. Nu te mulțumi cu puțin.» Steve Jobs

53

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Dăruiește, pentru că este minunat să dăruiești, însă nu permite oamenilor să se folosească de tine!

Iubește, însă nu le da voie altora să abuzeze de sentimentele tale!

Ai încredere în oameni, însă nu fi naiv!

Ascultă și ceea ce au ceilalți de spus, dar să nu-ți înăbuși niciodată propria ta voce!

«În viață trebuie să fii lucid și prevăzător. Prietenia unora este mare cât un cal troian. Abia așteaptă să le primești darul ca mai apoi să-ți intre sub piele și să devii victima lor.»

Tu ești singurul responsabil să te protejezi, să ai grijă de tine, de viața ta, de trăirile tale și să nu le permiți altora să se folosească de tine, de bunătatea ta, de iubirea ta. Nu te lăsa manipulat (sau şantajat emoțional) de nimeni - nici de familie, nici de partener, nici de prietenii tăi sau de societatea în care trăiești.

Trasează-ți clar limitele și granițele personale în interacțiunea ta cu ceilalți și veghează la respectarea lor... pentru că tu ești singurul responsabil de tine însuți și de cât le permiți celorlalți să ia de la tine.

54

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Frica este un obicei, la fel cum este și autocompătimirea, victimizarea, anxietatea, disperarea, lipsa de speranță, înfrângerea și renunțarea.

Toate acestea nu sunt decât rezultatul unor gânduri conștiente sau inconștiente, sunt doar modalitățile prin care ai fost învățat să gândeşti şi să trăieşti. Ele nu reprezintă realitatea!

Probabil ai preluat modul de gândire al mamei tale sau al altui adult care a participat la educația ta, sau ai fost influențat de mediul în care ai crescut**.** Şi, pentru că, de fapt, aceste modele de gândire nici măcar nu-ți aparțin, poți oricând să le înl**o**cuiești cu altele...

Fă un experiment și înlocuiește în mintea ta frica cu curajul, neputința ("nu pot") cu determinare, renunțarea cu voință... pentru că POȚI și VREI să trăiești viața visurilor tale!

55

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Atunci când se întâlnesc ca să petreacă timp împreuna, oamenii au tendința să se plângă şi să vorbească mai mult despre problemele lor, decât despre lucrurile frumoase din viața lor.

Ei spun că nu se pot bucura de lucrurile mărunte (însă extraordinare, de fapt) care există în viața lor deja, din cauza șefului, colegilor, a ratelor la bancă, a partenerului, a vremii (fie plouă și nu e bine, fie e soare și iar nu e bine) ș.a.m.d.

Oamenii bucuroși, cei care zâmbesc și sunt destinși, sunt considerați ciudați sau «cu capul în nori», când, de fapt, realitatea ar fi bine să fie alta... Adică să ne întâlnim cu ceilalți și să vorbim despre cât de minunată și surprinzătoare este viața și să ne rezolvăm fiecare problemele, fără să ne plângem.

Surprinde-ți prietenii sau familia astăzi și vorbește-le despre toate acele lucruri frumoase care deja există în viața ta... Fă, în primul rând, acest exercițiu pentru tine însuți și vei fi surprins să observi cum se modifică și realitatea ta!

56

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Viața unui om se desfășoară pe mai multe paliere: profesional, relațional, social, personal (fizic și psihic) și este necesar ca el să fie mulțumit de funcționarea sa pe toate aceste domenii și să le mențină într-un echilibru.

De exemplu, atunci când stăm într-o relație disfuncțională, vom avea mai puțin randament profesional (sau, din contra, devenim obsedați de muncă - workaholici), ne va interesa mai puțin dezvoltarea noastră personală sau aspectul fizic și, încet-încet, vom aluneca într-o pantă a apatiei sau a depresiei.

Dacă avem un job care nu ne place sau suntem foarte stresați la locul de muncă, acest lucru ne va afecta și relația și felul în care ne raportăm la noi înșine și la ceilalți.

O viață socială inexistentă ne poate afecta la nivel psihic pentru că omul este prin definiție «un animal social».

Aspectul fizic de care nu suntem mulțumiți ne distruge încrederea în sine, stima de sine, imaginea de sine, iar acest lucru are un impact serios atât în relație, cât și la job sau la nivel social.

Toate domeniile disfuncționale din viața ta te seacă efectiv de energie pentru că, fie conștient, fie inconștient, tu știi tot timpul că este ceva ce nu-i ok. Cu cât alegi mai mult să lași lucrurile care nu sunt ok în viața ta să treneze, cu atât vei fi mai nemulțumit de viața ta în ansamblu.

Soluțiile sunt relativ simple teoretic și este nevoie doar de puțină ambiție și curaj ca să faci schimbările necesare: NU TREBUIE să stai într-o relație care nu te face fericit, NU TREBUIE să mergi la un job care îți dă dureri de cap, NU TREBUIE să accepți și să nu faci nimic în privința felului în care arăți etc.

Acceptă situația prezentă, asumă-ți faptul că în acest moment te afli în acest punct, apoi vizualizează cum ai vrea să arate viața ta și... FĂ SCHIMBĂRILE NECESARE... pentru că POȚI!

Fiecare zi care trece din viața ta poate fi un moment bun pentru schimbare sau poate să arate la fel ca și cea de dinainte... ALEGEREA IȚI APARȚINE!

57

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Conflictele intrapsihice, între ceea ce este sau ceea ce trăiește un om și felul cum ar dori să fie sau să trăiască, pot da naștere anxietății (teama fără obiect).

Înăbușirea personalității, a autenticității, autoamăgirea, acceptarea unor situații la nivel conștient însă care se află în conflict cu ceea ce se află la nivel inconștient, autolimitarea sau inhibarea ca și reacție la o cerință externă etc., favorizează apariția anxietății. Ea este, de fapt, un semnal prin care inconștientul arată faptul că nu trăim în acord cu noi înșine, că este necesar să ne reevaluăm felul în care suntem, gândim sau trăim.

Deoarece simptomele anxietății sunt foarte neplăcute, mintea conștientă va încerca să găsească o explicație pentru ele (să ofere un «obiect» pentru această teamă) și o va face de obicei focalizându-ne atenția pe corpul fizic (somatic). Astfel, apare teama de boală (iar în cele mai serioase cazuri ipohondria) și oamenii încep să-și facă multe investigații medicale, de obicei fără niciun rezultat concret... pentru că problemele sunt de natură psihică și nu fizică. (Însă, dacă o persoană trăiește mult timp cu această stare, evident că și funcționarea fizică va avea de suferit)

Ideal ar fi **dacă,** înainte sau concomitent cu analizele medicale, oamenii s-ar gândi că ar fi bine să treacă și pe la un psihoterapeut care-i poate ajuta să descopere care este sursa acestor tulburări de tip psihic, iar acestea odata soluționate, starea de bine psihic și fizic va reapărea.

58

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

«Fie ca podurile pe care le ard în urma mea să-mi lumineze calea spre viitor».

Sunt momente în viața noastră când, oricât de dureros ar fi, este necesar să ne despărțim de oameni, de locuri, de situații, de tipare de gândire, de obiceiuri și comportamente care nu ne mai susțin evoluția viitoare.

În fiecare etapă a vieții ne confruntăm cu lucruri noi şi, de multe ori, nu putem să aplicăm «ceea ce am făcut dintotdeauna» la provocările prezentului. De exemplu, așa cum nu putem să instalăm pe un computer din 2013 un sistem de operare din 1980, în același fel nu întotdeauna putem să răspundem la situațiile noi, cu același mod de gândire sau de acțiune.

Viața înseamnă schimbare și evoluție constantă pentru că timpul nu poate fi oprit din loc și asta presupune o adaptare continuă la stimulii noi. Succesul în această existență înseamnă să avem ACUITATE - ca să putem observa schimbările din jurul nostru, FLEXIBILITATE - ca să fim dispuși să le integrăm în viața noastră și ADAPTABILITATE - capacitatea de a ne acomoda cu schimbarea.

Fii pregătit în orice clipă să lași în urmă ceea ce nu-ți mai folosește în prezent și pășește cu încredere în viitorul tău... pentru că ai deja în interiorul tău toate resursele de care ai nevoie!

59

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Majoritatea oamenilor își duc viața în monotonie în fiecare zi, sunt mai mult sau mai puțin mulțumiți de ceea ce se întâmplă în existența lor, însă așteaptă ca un miracol (ceva din exterior) să le schimbe viața. Fac aceleași lucruri, gândesc la fel, vorbesc la fel și acționează la fel. Așteaptă ca «schimbarea» să vină din exterior, însă ei nu-și modifică nici gândirea, nici vorbele, nici acțiunile... într-adevar, uneori viața îi scoate din monotonia lor, însă de multe ori prin surprize neplăcute.

Dacă dorești ca «miracolele» să apară în viața ta, este necesar ca să îți aduci și tu aportul la asta, schimbând felul în care gândești, vorbești și acționezi, iar astfel să deschizi poarta prin care schimbarea poate să intre.

«Definiția nebuniei este să faci mereu acelaşi lucru aşteptând rezultate diferite.

Nu mai faceți ceea ce nu merge și căutați ceva nou de făcut.»

Robert T. Kiyosaki

60

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Când faci compromisuri în viață nu te aștepta să ai parte de tot ce are mai bun viața de dat pentru că acele lucruri sunt rezervate celor care merg până în pânzele albe pentru lucrurile în care cred, pentru principiile lor, pentru visurile lor.

Orice compromis înseamnă o renunțare la o parte din tine, la ceva ce te reprezintă pentru a obține ceva de la cineva sau de la viață. Din momentul în care apare renunțarea, orice ai obține pe mai departe va fi umbrit de faptul că vei ști faptul că ai făcut un compromis.

Da, suntem învățați să facem compromisuri și sacrificii ca să obținem anumite lucruri în viață, ni se induce faptul că asta este normalitatea, însă realitatea este că, orice compromis înseamnă renunțare la noi înșine, la ideile, valorile și principiile noastre.

Varianta cea mai bună este ca atunci când dorim să obținem ceva să ne străduim să căutăm consensul și nu compromisul sau sacrificiul... iar dacă nu este posibil să gasim consensul, să căutăm să nu abdicăm de la ceea ce suntem, pentru că prețul plătit poate fi unul foarte mare.

Adu-ți aminte de faptul că persoanele care au schimbat istoria nu au ales niciodată compromisul, indiferent cât de multă presiune s-a pus asupra lor...

61

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Noi, oamenii, suntem parte din întregul numit Univers, iar singura constantă din Univers este schimbarea.

Se produc explozii, se nasc stele, există o perioadă și apoi mor... doar ca să reia din nou același ciclu, într-o formă nouă.

Atunci când ceva dispare din interiorul tău o face doar ca să facă loc noului să se nască...

Acceptă schimbarea și lasă-te purtat de ea, pentru că doar astfel poate să existe evoluția!

62

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Stima și încrederea de sine a unui om, mentalitatea lui, felul în care se percepe pe sine și posibilitatea lui de a evolua îi vor determina calea în viață.

Fiecare om devine atât cât își dă voie să creadă că poate deveni.

Oamenii de succes nu au o mentalitate care să accepte mediocritatea. Ei își dau voie să viseze și să creadă că pot să realizeze lucruri extraordinare atât pentru ei cât și pentru ceilalți.

Vei învăța în viață că, de fapt, depui aceeași cantitate de efort pentru a obține fie lucruri banale, fie lucruri extraordinare, așa că...

Alege-ți înțelept visele și proiectele în care îți investești energia!

63

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Calitatea unui trup depinde de calitatea hranei administrate, la fel calitatea minții atârnă de hrana care îi este specifică ei.

Expunerea repetată la mesaje care induc frică, deznădejde, furie ș.a.m.d, focalizarea pe acest tip de stimuli și întreținerea lor cu aportul minții conștiente, ne creeaza o realitate psihică și emoțională în consecință.

Dacă ne hrănim frecvent cu alimente care fac rău organismului nostru, este doar o chestiune de timp până ne îmbolnăvim. Același lucru se întâmplă și cu mintea noastră... gândirea care ne face să simțim frică, furie, disperare, frustrare etc., va avea ca și consecințe diferite tulburări psihopatologice.

Tu cu ce tip de mesaje îți hrănești mintea? De exemplu, te uiți frecvent la știri, la filme de groază sau cu multă violență? Sau alegi să citești o carte de dezvoltare personală sau beletristică de calitate?

Tu alegi pentru tine, atât pentru corpul cât și pentru mintea ta... așa că...

Alege înțelept!

64

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Acceptă-ți și asumă-ți defectele, atât în fața ta cât și a celorlalți și, astfel, nimeni nu le va mai putea folosi împotriva ta!

Evident, odată ce le recunoști și le accepți, poți să începi să lucrezi la ele, ca să le depășești... în ritmul și în felul tău propriu și personal :)

65

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Stările emoționale prin care trece un om de-a lungul unei zile pot fi foarte variate și diferite, mai ales dacă nu trăiește într-o manieră în care să conștientizeze de ce simte o emoție sau alta.

Majoritatea oamenilor nu știu faptul că, de fapt, stările lor emoționale sunt întreținute de gândurile pe care le emit în dialogul lor interior vis-a-vis de un stimul din exterior sau din interior și că nu există de fapt stări emoționale care apar pur și simplu, în afara procesărilor conștiente (sau inconștiente) a informațiilor de către mintea noastră.

Pe scurt, gândurile noastre despre întâmplări, oameni, obiecte, ne dau diferite stări emoționale (tristețe, bucurie, furie etc.,) și nu stimulii în sine. Între un stimul și emoție există ÎNTOTDEAUNA gândurile noastre despre ele... noi alegem cum să ne raportăm la ceea ce ni se întâmplă.

Faptul că ai o stare proastă (sau o stare bună) se datorează gândurilor din mintea ta și nu evenimentelor în sine! Așa că, pentru a-ți schimba o stare, tot ce ai de făcut este să conștientizezi ce-ți spui în dialogul tău interior și după ce ai identificat gândurile care îți generează acea stare să le schimbi cu altele... pentru că orice problemă poate fi privită din mai multe puncte de vedere.

Evident, nu este realist să fim fericiți tot timpul, însă la fel de ilogic este să fim triști sau supărați pentru perioade lungi de timp. De fapt, nicio emoție nu poate să existe în tine mai mult de 30 de minute - câteva ore, fără aportul tău...

Emoțiile noastre pot fi funcționale și disfuncționale și este responsabilitatea ta să le alegi pe cele care nu-ți deteriorează calitatea vieții.

Îți redau mai jos o listă de emoții funcționale versus emoții disfuncționale:

Preocupare versus Anxietate

Tristețe versus Depresie

Regret versus Vină

Dezamăgire versus Rușinare

Nemulțumire versus Furie

Tu ce simți acum?

66

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Toată viața unui om se construiește pe valorile și credințele pe care le are în minte. Orice acțiune pe care o face are la bază o motivație care izvorăște din valorile sale fundamentale. Putem afla care sunt valorile și credințele unui om doar ascultând despre ce vorbește și văzând înspre ce anume își orientează acțiunile.

Valorile pot fi unele foarte practice, ca de exemplu: avere, statut social, bunuri etc., sau unele mai abstracte cum ar fi: libertatea, evoluția personală, cunoașterea ș.a.m.d.

O viață orientată către obținerea de lucruri în exteriorul tău te poate predispune la compromisuri, sacrificii, mult stres şi, până la urmă, îndepartarea de esența ta fundamentală, însă o viață în care cauți în interiorul tău răspunsurile la interogațiile pe care ți le oferă existența îți poate aduce împlinire și fericire la fiecare pas.

Averea, bunurile și statutul social sunt efemere și poți oricând să le pierzi, însă atunci când eforturile tale sunt îndreptate către bogația interioară, nimeni nu va putea să îți ia ceea ce ai investit în tine.

În cazul primei categorii de valori, toată existența va fi o goană după «A AVEA», de multe ori în detrimentul lui «A FI», însă, dacă ne orientăm existența înspre «A FI», cu siguranță vom dobândi și acele lucruri care ne aduc un anumit grad de confort în viață.

Tu știi care sunt valorile tale fundamentale, cele care îți orientează motivația și acțiunile?

67

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

«Nu te minți singur. Cel care se minte pe sine și-și pleacă urechea la propriile sale minciuni ajunge să nu mai deosebească adevarul nici în el, nici în jurul lui, să nu mai aibă respect nici pentru sine, nici pentru ceilalți.»-Anton Cehov

Autoamăgirea, gândurile pe care alegi să le hrănești pentru ca să poți să-ți justifici acțiunile care sunt în afara a ceea ce este bine, frumos, corect sau «ecologic», te vor îndepărta de tine însuți și te vei trezi într-o realitate pe care, de fapt, nu ți-o dorești.

A fi onest cu tine însuți și a nu căuta să-ți justifici acțiunile disfuncționale, ci să îți dai voie să percepi realitatea așa cum este ea de fapt, este o formă de respect pentru propria ta persoană și pentru ceilalți.

Majoritatea «relelor» din această lume se întamplă pentru că oamenii aleg să creadă că au o justificare pentru acțiunile lor, că sunt îndreptățiți să acționeze oricum pentru ca să-și atingă obiectivele, urmând principiul machiavelic «scopul scuză mijloacele»... Este oare aceasta lumea în care dorim să trăim?

68

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Sunt multe momente în viața ta când ai de ales între a continua să mergi pe aceeași cale sau să îți schimbi direcția și să o iei pe un alt drum. Este o decizie pe care uneori o iei foarte greu, pentru că ai de ales între a renunța la confortul obișnuiței - chiar dacă nu este în totalitate satisfăcătoare - și a te avânta în necunoscut.

Majoritatea oamenilor evită să facă schimbări de direcție în viața lor pentru că le este teamă de ceea ce poate aduce acea schimbare și pentru faptul că pot pierde avantajele situației prezente. (De aceea, de cele mai multe ori, o apucăm pe o cale nouă doar atunci când viața ne blochează, într-un fel sau altul, înaintarea pe drumul pe care suntem.)

Dacă reușim, însă, să ne înfruntăm teama și să ne avântăm în necunoscut (nu doar atunci când asta este singura opțiune), viața noastră se poate îmbogăți foarte mult, iar acea schimbare poate fi exact ceea ce aveam nevoie în acel moment al călătoriei noastre.

Cum știi că ai luat-o pe o cale bună în viața ta? Există un indicator foarte sigur care poate să te ghideze: ești pe o cale bună atunci când nu mai simți nevoia să te uiți înapoi și bucuria îți este un companion fidel în călătoria ta!

69

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Investește-ți energia într-o cauză, nu pentru ca să primești aplauze de la cei din jur... ele vin oricum dacă prin ceea ce faci, produci o schimbare în bine în societatea în care trăiești.

Trăiește ca să-ți exprimi unicitatea și originalitatea și nu ca să-i impresionezi pe ceilalți... dorința de a plăcea tuturor te poate distanța de tine însuți, pentru că, de multe ori, să-i impresionezi pe ceilalți înseamnă să îți pierzi autenticitatea și să te străduiești să le faci altora pe plac.

Nu te chinui să ieși în evidență și să-ți faci prezența remarcată, ci trăiește în așa fel încât oamenii să-ți simtă lipsa atunci când nu ești și, astfel, să îi lași pe ei să vină înspre tine... pentru că doar aceasta este certificarea adevăratei tale valori.

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

«Greșelile» și «eșecurile» pot fi adevărate comori dacă știi cum să le percepi și cum să te raportezi la ele - adică daca le vezi ca pe niște oportunități de a învăța, de a-ți schimba gândirea și comportamentul, de a-ți redefini valorile și principiile care te ghidează în viață.

Însă majoritatea oamenilor alege să-și nege «greșelile», să nu își asume consecințele faptelor lor și dau vina pe alții sau pe conjucturile din viața lor.

Evident, fiecare om dorește să își păstreze o imagine de sine pozitivă și consideră că în momentul în care își permite să spună «da, am greșit», «da, am acționat greșit" s-ar simți prost sau și-ar pierde încrederea în el însuși, astfel că este mai simplu să nege și își găsește circumstanțe atenuante pentru ceea ce a făcut, gândit sau spus.

O stimă de sine reală și sănătoasă nu se construiește pe fuga de responsabilitate sau pe autoamăgire, pentru că inconștientul va ști întotdeauna că, de fapt, totul este o minciună îmbrăcată frumos și nesiguranța va apărea mereu.

Un om cu adevărat puternic și vertical este cel care își dă voie să se autoanalizeze şi să-şi recunoască punctele forte și pe cele la care încă mai are

de lucrat... nimic nu se poate îmbunătăți dacă alegem să percepem lucrurile pe care le-am făcut într-o manieră cosmetizată și departe de realitate.

Fii onest cu tine însuți, asumă-ți 100% responsabilitatea pentru faptele, gândurile, cuvintele tale și pentru consecințele lor şi, astfel, ai posibilitatea să înveți lecțiile și să faci schimbările necesare în viața ta. Altfel există posibilitatea să repeți aceleași greșeli sau vei face altele și consecințele lor s-ar putea să-ți afecteze serios calitatea vieții și bucuria de a trăi!

71

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Odată cu maturizarea noastră, credem că înțelegem "realitatea" și regulile după care este condusă lumea, însă tot ceea ce am făcut a fost să ne îngustăm imaginația și să percepem tot ceea ce ne înconjoară printr-un set de filtre predefinite de alții.

Dacă urmărim un copil, observăm că pentru el ORICE ESTE POSIBIL, însă un adult - a cărui gândire este ticsită de prejudecăți și percepții predefinite - spune des IMPOSIBIL...

Ne pierdem originalitatea, ne îngustăm imaginația şi, astfel, ducem vieți predictibile și cumva previzibile, care ne plictisesc și ne împovărează.

Însă, dacă ne uităm la cei care au schimbat istoria omenirii, vedem că pentru ei nu a existat cuvântul IMPOSIBIL!

Eliberează-ți mintea de prejudecăți și de filtrele pe care le-ai preluat de la ceilalți, străduiește-te să găseşti soluții inedite la toate întrebările vieții şi vei vedea cum viața ta de zi cu zi se schimbă.

72

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Alegerile pe care le faci în viață sunt expresia libertății tale de decizie, însă odata ce ai făcut o alegere ești responsabil de toate consecințele care decurg de aici.

Dacă lucrurile nu se desfășoară așa cum ți-ai imaginat nu poți să dai vina pe nimeni, pentru că tu și doar tu ești singurul responsabil de tot ceea ce aduce acea alegere în viața ta.

Indiferent care a fost conjuctura în care ai luat acea decizie, indiferent care au fost aspectele pe care ai decis să le iei în calcul și cele pe care conștient (sau inconștient) ai ales să le omiți, va fi necesar să îți asumi întreaga responsabilitate pentru consecințele alegerilor tale.

Nici parinții tăi, nici job-ul, nici vârsta, nici fostele tale relații, nici vremea sau starea economiei :) nu sunt responsabile de ceea ce va aduce în viața ta alegerea pe care o faci acum... așa că... ALEGE ÎNȚELEPT!

73

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Păstrează-ți libertatea de a gândi și a simți exact așa cum dorești tu, indiferent de părerea și reacțiile celor din jur.

Viața ta îți aparține și ești singurul responsabil de ceea ce accepți sau refuzi să facă parte din viața ta.

Ceilalți pot să te accepte sau nu și au tot dreptul să facă asta... însă nu au niciun drept să-ți spună ce poți (sau nu) să gândești și să simți, așa cum nici tu nu ai niciun drept să le spui lor cum să-și trăiască viața. Suntem diferiți, avem dorințe și viziuni diverse și este ok să fie așa. Nu putem să ne impunem propria percepție asupra realității celorlalți, așa cum nici ei nu trebuie lăsați să o facă.

Principala ta responsabilitate este să trăieşti aşa cum îți dorești, respectându-te și pe tine și pe ceilalți în acelaşi timp - adică să ai o existență "ecologică» :)

74

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Cu toate că se spune că mintea este cea mai maleabilă în copilărie, putem să învățăm lucruri noi și să schimbăm structura minții și atunci când suntem adulți.

Formulări de genul: «este prea târziu pentru mine să schimb ceva», «eu așa sunt și nu pot să mă schimb» ș.a.m.d. nu se susțin deloc din punct de vedere al psihicului tău, iar aceste credințe nu fac altceva decât să te mențină în starea actuală.

Într-adevăr este necesar să depui un efort ca să înveți o limbă străină sau ca să schimbi felul în care gândești, însă pentru creierul tău orice este posibil... doar că este necesar să VREI să faci schimbările necesare.

În ceea ce privește structura ta psihică nu există «nu pot»... ci doar «nu vreau - nu sunt dispus să depun efortul necesar».

Nu îți spun că va fi foarte ușor, însă cu siguranță va merita!

75

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Atunci când creierul este subsolicitat pentru mai mult timp suntem expuși riscului să ne îmbolnăvim de depresie. Plictisul face parte din sentimentele pe care le suportăm cel mai greu - creierului nostru nu-i place să meargă în gol, astfel că atunci când celulele cenuşii sunt prea puțin solicitate se instalează neplăcerea, anxietatea și tristețea.

Când mintea este suprasolicitată apare încordarea, frustrarea, lipsa de concentrare, sentimentul de neajutorare, îndoiala.

O stimulare optimă duce la o stare de agitație plăcută, ba chiar o ușoară euforie pentru că se secretă dopamina - un neurotransmițător care controlează atenția și plăcerea.

Fii atent la cum te simți săptămâna aceasta și identifică acele conjuncturi din viața ta care te fac să te simți bine în compania minții tale și apoi eficientizează-ți activitatea în așa fel încât să nu apară nici suprasolicitarea și nici subsolicitarea.

76

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Schimbarea presupune un efort de voință pentru a depăși vechile credințe, limitări, bariere (auto)impuse pentru că altfel vom face mereu aceleași alegeri, cu toate că nu facem decât să ne învârtim într-un cerc al insatisfacției și neîmplinirii.

Tu știi chiar acum care sunt acele schimbări pe care este necesar să le faci... și tot ce ai de făcut este doar primul pas, apoi următorul și astfel, încet-încet, vei fi pe drumul vieții pe care ți-o dorești.

77

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Oamenii percep fericirea ca pe un obiectiv de atins undeva în viitor.

«Atunci când..., «dacă... îmi voi da voie să fiu fericit».

Însă ceea ce nu conștientizăm noi este faptul că vom găsi fericirea la destinație doar dacă o avem cu noi și pe drumul către țelul nostru.

Fii fericit acum și vei găsi fericirea oriunde vei merge!

78

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Se întâmplă în viață să crezi că știi ce dorești, cum să arate job-ul perfect, partenerul perfect și așa mai departe, însă viața vine și îți arată că, de fapt, ceea ce te împlinește și te face fericit are o cu totul altă culoare.

Poate că te simți atras de un job care nu este cel pentru care te-ai pregătit, însă simți în fiecare zi plăcerea de a desfășura acea activitate și ești fericit cu ceea ce faci.

Poate că intră în viața ta oameni care scot la suprafață o parte din tine de care nu erai conștient, însă te simți atât de bine încât valorile tale sunt date peste cap și te regăsești într-o nouă realitate, firească și atât de frumoasă.

Permite noului să intre în viața ta și te vei descoperi pe tine, așa cum poate nu știai că eşti.

79

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Unul dintre secretele fericirii constă în controlul emoțiilor negative. Felul în care reacționăm la neplăceri și starea noastră sufletească sunt strâns legate.

Emoțiile negative, ca furia sau tristețea, nu dispar dacă le dăm frâu liber, ci, dimpotrivă, devin mai puternice!

Obișnuința de a lăsa emoțiile să răbufnească ocazional este dăunătoare. Teoria conform căreia această descărcare a energiei psihice ar fi utilă a fost infirmată.

Mulți oameni consideră că o ieșire nervoasă îi va elibera de furie, iar lacrimile, de tristețe. Această concepție s-a dovedit însă greșită. În spatele ei se află o concepție despre emoții provenită din secolul al XIX-lea, dar care e, de fapt, la fel de depășită ca și credința că pământul este plat. Conform acestei teorii, creierul este ca o oală sub presiune în care emoțiile se acumulează din ce în ce mai tare, până la un punct în care ele trebuie neapărat eliberate, ca să nu «crăpăm» la propriu de furie.

Ceea ce avem noi de făcut este să nu ne ambalăm și apoi să dăm frâu liber emoțiilor negative. În urmă cu 40 de ani, când s-au efectuat primele studii controlate, s-a constatat că izbucnirile de furie nu fac decât să exacerbeze furia, iar lacrimile nu fac decât să ne arunce în depresie. Capul nostru nu este o oală

sub presiune, decât dacă noi permitem, prin refuzul nostru de a ne controla emoțiile, să ne autoambalăm până ajungem la paroxism.

Este în puterea ta - și benefic pentru echilibrul tău emoțional, sănătatea ta psihică şi fizică - să-ți stăpâneşti conştient emoțiile.

80

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Oamenii cu care interacționezi frecvent (prieteni, partenerul de viață, colegii de la serviciu) exercită o influență asupra ta și te pot transforma după chipul și asemănarea lor. Ne influențăm unii pe alții atât conștient cât și inconștient și putem observa asta prin faptul că preluăm din vocabularul, gândirea, stilul de comportament, atitudine, reacții etc., ale celor cu care venim des în contact.

Responsabilitatea ta este să te înconjori de oameni cu care ți-ar plăcea să semeni pentru că altfel poți să devii ceea ce nu-ți dorești de fapt să fii.

Întreabă-te dacă oamenii cu care îți petreci timpul te ajută să evoluezi sau, din contră, accesează în tine aspecte mai puțin plăcute... și apoi fă schimbările necesare.

Viața ta îți aparține și datoria ta față de tine însuți este să devii cea mai bună versiune a ta!

81

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Viziunea altuia asupra vieții tale nu ar trebui să aibă o importanță prea mare pentru tine.

Modul în care trăim teama, bucuria, tristețea și furia este asemănător pentru toți, dar elementele care declanșează aceste sentimente sunt diferite. Cu toate că emoțiile ne sunt înnăscute, cele mai multe preferințe și aversiuni se dobândesc încetul cu încetul.

Mediul, familia în care am crescut, cultura, educația, viața personală și structura de personalitate influențează gustul unora pentru operă și al altora pentru rock, de exemplu.

Nu avem niciun drept (așa cum nici celălalt nu are niciun drept) să-l devalorizăm sau să-l judecăm pe celălalt pentru că nu gândește, nu simte sau nu are aceleași preferințe sau aversiuni ca și noi.

Nu există nicio modalitate «corectă» sau «adevărată» universal valabilă de percepție a vieții și a elementelor ei.

Suntem diferiți, atâta tot. Nu suntem nici mai «buni», nici mai «răi» decât ceilalți, ci suntem doar altfel...

Conflictele interpersonale care provin din neacceptarea celuilalt sunt inutile, distructive și nu reprezintă decât o formă de impunere a propriului ego - de fapt a viziunii noastre înguste despre realitate.

Fiecare om are un punct de vedere, însă este bine să ne aducem aminte că nu este decât un «punct» într-un univers infinit de posibilități.

Caută să înțelegi, nu să combați tot ceea ce vine în dezacord cu felul în care ești tu sau a felului în care vezi tu lumea.

82

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

A trăi conștient înseamnă și să îți înțelegi și să îți controlezi emoțiile. Dacă lași emoții ca furia, tristețea, ura, invidia, frustrarea, nemulțumirea etc., să apară de la sine în peisajul tău interior și să preia controlul asupra vieții tale, vei fi mereu sclavul lor... iar ele nu-ți dau o stare de bine, nu-i așa?

Atunci când simți aceste emoții ia-ți un moment și întreabă-te ce gânduri îți cauzează de fapt acele trăiri, pentru că ele sunt doar reacțiile tale personale la stimulii din exterior (oameni, situații etc.) asupra cărora tu nu ai, de fapt, niciun control. Odată ce înțelegi faptul că mintea este, de fapt, cauza acelor emoții și că nimic din exterior nu poate să aibă influență asupra ta fără ca tu să accepți acest lucru, te eliberezi de toate emoțiile distructive.

Mintea ta îți aparține și ea poate fi programată să funcționeze așa cum dorești tu. Tot ce ai de făcut este să devii conștient de ceea ce gândești și apoi să alegi să îți schimbi gândurile și să le hrănești doar pe cele care te fac să te simți bine.

83

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

E timpul să trăiești pentru tine. E timpul să înveți să spui «nu» la tot ceea ce nu dorești să faci și să nu cedezi presiunilor din exterior care, prin manipulare sau șantaj emoțional, te îndepărtează de tine însuți.

E timpul să înveți că a spune uneori «nu» altora înseamnă, de fapt, că îți spui ție «da».

Nici nu este nevoie să dai prea multe explicații pentru că tu știi deja faptul că, cei care contează te iubesc și te acceptă așa cum ești, iar ceilalți, de fapt, nici nu contează...

84

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Atunci când ai un vis, ai deja în interiorul tău toate resursele ca să-l faci să devină realitate.

Nu îți va fi întotdeauna ușor să accesezi acele resurse și să găsești calea ca să-ți îndeplinești visul, dar să nu renunți niciodată!

De multe ori, ultima cheie din mănunchi este cea care deschide ușa.

85

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Ființa umană are o complexitate imensă astfel că rutina și plictiseala sunt o povară greu de purtat pentru fiecare dintre noi. Fiecare om are nevoie constant de stimuli noi în viața sa.

Însă **cu** cât este mai îngust universul interior al omului, cu atât acesta își va da voie să viseze mai puțin, își va permite mai puțin și va fi nevoit să se mulțumească cu experiențele simple și banale care îi sunt la îndemână.

Odată ce mintea se va deschide către noi și noi posibilități (prin căutare, dezvoltare personală și autoeducație) omul, folosindu-și creativitatea, va căuta alte tipuri de experiențe care să-i producă stimularea cu adevărat satisfăcătoare.

Cred că unul dintre cele mai mari «păcate» pe care le poate comite omul asupra sa este să-și limiteze existența la ceea ce este cunoscut, la «cercul strâmt» în care este obișnuit să-și trăiască viața.

86

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Zâmbește fără vină pentru că bucuria nu este păcat!

Ferește-te de tot ceea ce te face să suferi, pentru că suferința nu este o virtute!

Nu te plânge de viață, spunând: totul e la fel, nu pot să fac nimic pentru o schimbare!

Tu alegi clipă de clipă cum vrei să-ți trăiești viața, fie în bucurie, fie în suferință.

Tu esti sursa tuturor schimbărilor, așa că acționează! Depășește tot ceea ce te ține într-o rutină care te întristează și fă pas cu pas modificările necesare ca să te poți bucura de cel mai mare dar - Viața ta!

87

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Unele dintre cele mai importante momente din viața noastră sunt cele în care conștientizăm un lucru, când parcă se ridică un val de pe mintea noastra și putem să vedem cu claritate cum suntem, cum gândim sau de ce acționăm într-un mod sau altul.

Din acel moment încolo nu mai putem să spunem că nu știm și nu mai avem cum să ne continuăm viața în același mod, pentru că asta ar însemna să ne facem singuri rău.

În clipa când avem un «insight» dobândim o claritate a gândirii și astfel sunt create deja toate premisele schimbării și tot ce avem de făcut este să acționăm în acord cu noul mod de gândire.

Celebrează clipele de conștientizare pentru că ele au potențialul de a-ți schimba viața!

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Desprinde-te fără regrete de oamenii și situațiile din viața ta care te trag în jos sau departe de ceea ce ești sau îți dorești să fii... Până la urmă, ești singurul responsabil de felul în care alegi să îți investeşti energia.

Dacă lași ca viața ta să fie controlată sau consumată de oameni (sau situații) care nu te merită sau nu îți aduc un plus pozitiv, nu vei mai avea loc pentru ceea ce te împlinește cu adevărat.

89

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Reprezentările care s-au format în mintea noastră despre ceea ce înseamnă «fericire» sunt de cele mai multe ori doar mesaje și imagini preluate din mediul în care am crescut. Familia (și societatea în care creștem și trăim) ne spune ce ar trebui să facem ca să fim fericiți, eventual ce meserie să ne alegem, cu ce tip de partener să ne însoțim și așa mai departe. Astfel, ajungem la maturitate și ne străduim să aducem în viața noastră acele lucruri și, nu de puține ori, suntem dezamăgiți de rezultat.

Fiecare ființă umană este unică și este foarte important pentru fiecare dintre noi să ne străduim să ne definim ce înseamnă «fericirea» personală, lăsând deoparte toate sfaturile și îndemnurile celor din jur.

Nu există o rețetă a fericirii universal valabilă, așa că este responsabilitatea ta să afli ce anume te face fericit, care sunt dorințele și nevoile tale și apoi să-ți orientezi viața înspre satisfacerea lor.

90

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

În fiecare zi, în fiecare clipă, avem şansa de a începe o nouă viață. De ce să renunți la acest drept al tău doar pentru că nu doreşti să te desprinzi de bagajul inutil al trecutului tău?

Trecutul tău nu poate fi schimbat, însă poți să-l accepți, să-l integrezi și să extragi învățămintele din lecțiile pe care ți le-a oferit viața ta până în prezent. Nu are niciun sens să porți după tine nemulțumirile, neîmplinirile, furia, ura, resentimentele, tristețea și toate celelalte trăiri care nu îți aduc nimic constructiv.

Eliberează-te pas cu pas de povara trecutului, închide capitole și întoarce-ți privirea cu încredere către prezent și viitor.

Dă-ți voie să te bucuri de viața ta!

91

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Oare învățăm din greșelile noastre sau preferăm să nu ne asumăm ceea ce am făcut...adică responsabilitatea faptelor noastre?

Atunci când nu ne asumăm responsabilitatea, nu avem cum să învățăm lecțiile pe care ni le-a dat viața și, ca atare, există multe șanse să repetăm aceleași lucruri, aceleași scenarii...

Odată cu responsabilitatea și asumarea tuturor gândurilor, cuvintelor, faptelor și a evenimentelor pe care le-am atras în viața noastră, vine și lecția care ne este atât de necesară pentru evoluția noastră, pentru lărgirea conștiinței noastre... pentru a merge mai departe îmbogățiți cu mai multă înțelegere.

De fapt, nu exista nicio «rețetă», nicio cărare bătătorită care să te ducă acolo unde îți dorești tu în viață. Oricâte sfaturi despre «cum să...» (trăiești, să faci un lucru sau altul) ai asculta, adu-ți aminte că ele nu reprezintă decât experiențele subiective ale altor persoane.

Rezultatele pe care ei le-au obținut sunt doar un punct de reper, însă dacă dorești să le ai în vedere este necesar ca tu să le adaptezi la tine - la experiența ta de viață, la personalitatea ta și la ceea ce-ți dorești cu adevărat să obții.

Nu există «rețete» universal valabile pentru că oamenii nu sunt doar niște simpli roboți care pot fi programați... sau?...

93

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Sentimentele pe care le trăiești astăzi atrag evenimentele pe care le vei experimenta mâine. Astfel, grijile atrag alte griji. Anxietatea atrage și mai multă anxietate. Nefericirea atrage nefericire. Insatisfacția atrage insatisfacție. PE DE ALTĂ PARTE … Bucuria atrage și mai multă bucurie. Fericirea atrage și mai multă fericire. Pacea atrage pace. Recunoștința atrage recunoștință. Bunătatea atrage bunătate. Iubirea atrage iubire.

Universul te călăuzește și comunică cu tine în fiecare secundă a vieții tale. El reacționează la gândurile tale și îți oferă un feedback neprețuit prin intermediul sentimentelor tale. Altfel spus, sentimentele tale reprezintă un instrument de comunicare cosmică! Sentimentele pozitive se traduc prin: "AI PROCEDAT FOARTE BINE". Cele negative îți atrag atenția că trebuie să îți schimbi gândurile asupra cărora te focalizezi.

94

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Suntem ocupați cu existența, cu viața, cu problemele de zi cu zi, când să mai facem și curățenie generală în mintea noastră? E prea mult, am putea spune. E prea greu. Nici nu-i necesar. Apoi, avem de alergat după bani, avem de lucru, copiii ne fac probleme, mergem în vacanță, avem și în vacanță o grămadă de lucruri importante de făcut. Ființa și mintea pot să mai aștepte, zicem noi, iar în vremea asta gunoiul se acumulează, ne încarcă, ne chinuie și ne face din ce în ce mai ocupați.

Pe măsură ce devenim mai ocupați în lume, ne îndepărtăm mai mult de noi înșine. De aceea lumea modernă pare mult mai ocupată decât lumea de acum o sută de ani, deși s-au inventat atâtea tehnologii care ne ajută să avem mai mult timp pentru curățenia generală a ființei.

95

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Învață să schimbi felul în care percepi viața şi pe tine însuți/însăți şi fă acest lucru focalizându-te pe lucrurile pe care le iubești și pe care le apreciezi în loc să te tot întristezi, enervezi sau frustrezi cu ceea ce nu-ți place (la tine, la ceilalți sau la lume) sau cu ceea ce nu ai. Știu că uneori poate fi extrem de dificil să găseşti un echilibru pozitiv printre toate lucrurile pe care le ai de făcut: facturi, serviciu, școală, copii etc.

Uneori viața poate să ți se pară nedreaptă și o povară de nesuportat, dar nu uita că nu ești niciodată singur/ă și că nu ai voie să renunți! Uită-te cu atenție în jurul tău și observă că, dacă vei cere ajutor, Universul îți va întinde cu siguranță o mână…

96

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

De fiecare dată când simți că teama te face să dai înapoi și să renunți la ceea ce-ți dorești cu adevărat, fă doar un pas înainte și toată ființa ta te va urma!

Înfruntă-ți temerile și pregătește-te pentru o viață spectaculoasă!

97

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Ce fel de persoane ai în jurul tău?

Ești înconjurat de persoane care te susțin sau care te trag în jos permanent?

Dacă viața ta ar începe chiar acum, fără a avea vreun background, îi vei alege pe cei cu care ai o relație acum?

Întreabă-te dacă persoanele pe care le ai în jurul tău te fac fericit. De ce nu te înconjori cu astfel de persoane? Cum te simți în aceste relații? Te simți prins în capcană? Dacă stai cu cineva din obligație te simți ca un sclav, nu-i așa?

Persoanele cu care te-ai înconjurat se plâng tot timpul, nu te lasă să evoluezi și simți că stagnezi sau chiar ai regresat de când ești cu ele? Nu lăsa nici măcar pe cei pe care îi iubești să te jignească și să te facă să te simți mizerabil.

VIAȚA TA ÎȚI APARȚINE

Ființa umană care nu urmărește să înțeleagă sensul existenței sale, făcând greșeală după greșeală, va suporta mai devreme sau mai târziu rezultatul acțiunilor sale...

Pentru mulți oameni „lecțiile" vieții sunt asimilate cu greu, exact ca în situația unui școlar slab, care mai întâi rămâne corigent, apoi repetent și, la un moment dat, tot repetând și repetând datorită greșelilor, ceva în plus se mai asimilează în mintea lui și-l ajută să treacă probele.

Pentru repetenții la școala vieții există și un profesor de temut: SUFERINȚA. Ea este cea care prin căi specifice și eficiente pentru fiecare generează impulsul transformării și trecerii examenelor vieții.